

**Univerzita Karlova v Praze**

**Pedagogická fakulta**

Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství

**Bakalářská práce**

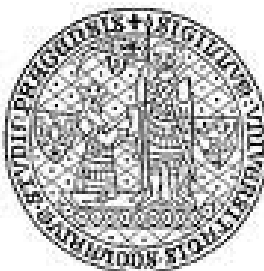
**2011**

**Eduard Slad**

**Univerzita Karlova v Praze**

**Pedagogická fakulta**

Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství



## **Bakalářská práce**

**Rozvoj zdraví jako součást tělesné výchovy ve škole a možnosti  
propojení tělesné a výtvarné výchovy**

**The health development as a part of physical training at  
school and ways of interconnection of physical training and creative  
education**

Vedoucí práce:

PhDr. Jan Šmíd, Ph.D.

Autor práce:

**Eduard Slad**

Kombinované studium

Vychovatelství

Praha 2011

Název bakalářské práce:

Rozvoj zdraví jako součást tělesné výchovy ve škole a možnosti propojení tělesné a výtvarné výchovy

**ANOTACE:**

Tato práce si klade za cíl popsat jakým způsobem lze ovlivnit správné držení těla u dětí. Byly použity metody, dle uznávaných cvičitelů a převedeny do praxe. Výzkumná činnost probíhala v průběhu jednoho školního roku na vybraném vzorku dětí. Bylo zjištěno, že i minimální cvičení ke správnému držení těla mají měřitelný výsledek. V rámci motivace byla do procesu zařazena výtvarná výchova jako propojení pohybu a umění.

**KLÍČOVÁ SLOVA:**

Tělesná výchova, výtvarná výchova, kyfóza, lordóza, kyfolordóza, plochá záda, skoliotické držení, odchýlné postavení kolen, ploché, nohy, testy, plán výuky, příprava na hodinu, umění a sport v dějinách

Title of bachelor work:

The health development as a part of physical training at school and ways of interconnection of physical training and creative art education

**SUMMARY:**

The goal of this work is the presentation of method how to affect the children's set up. The methods of recognized trainers were applied to the selected sample of children in the course of one school year. It was found out, that even minimal training brings a measurable result. Within the scope of motivation the creative education was taken in to the process as interconnection of motion and art.

**KEYWORDS:**

physical training, art education, kyphosis, lordosis, kyfolordoze, flat back, scoliotic hold, aberrant position of the knee, Flat feet, tests, teaching plan, Preparation per hour, arts and sport in history

**Čestné prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Rozvoj zdraví jako součást tělesné výchovy ve škole a možnosti propojení tělesné a výtvarné výchovy“ vypracoval pod vedením PhDr. Jana Šmída, Ph.D. samostatně, na základě práce s odbornou literaturou a vlastních zjištění i poznatků z praxe. V textu jsem použil informační zdroje uvedené v seznamu.

.....

Podpis

V Praze, 18. listopadu 2011

Poděkování:

Děkuji vedoucímu své bakalářské práce PhDr. Janu Šmídovi, Ph.D. za odbornou pomoc a poskytnutí cenných rad. Zároveň děkuji své rodině za podporu, trpělivost a vstřícnost.

Eduard Slad

## Obsah

Úvod	1
<b>1 Teoretická část</b>	<b>4</b>
1.1 Teoreticko - metodické poznatky	4
1.1.1 Funkce tělesné výchovy	4
1.1.2 Funkce výtvarné výchovy; výtvarné vzdělávání a výtvarné působení, vizualita	5
1.1.2.1. Dimenze učitele výtvarné výchovy	6
1.1.2.2. Výrazové prostředky tělesné a výtvarné výchovy – možnosti interakce	9
1.1.2.3. Dialog a komunikace jako předpoklad výtvarného procesu a „pohybu“ a možnost kvalitního zvládnutí průběhu tělesných aktivit	15
1.1.3 Vyučovací zásady a organizační formy tělesné výchovy	16
2.1 Příprava a plánování v tělesné výchově	19
2.2 Metody měření a hodnocení	21
2.2.1 Ukazatele tělesného rozvoje	21
2.2.2 Ukazatele funkční vyspělosti	21
2.2.3 Ukazatele pohybového rozvoje	21
3.1 Držení těla	23
3.1.1 Hlavní komponenty držení těla	25
3.1.2 Neurofyzilogická podstata držení těla	26
3.1.3 Správné držení těla	28
3.1.4 Nesprávné držení těla	29
3.1.5 Metody hodnocení držení těla	30
3.1.6 Odchytky od správného držení těla	33
4 Základní didaktické pokyny k vyrovnání vadného držení těla	42
<b>5 Praktická část</b>	<b>43</b>
5.1 Hypotéza	43
5.2 Charakteristika situace na ZŠ Zdíkov	43
5.2.1 Celoroční plán výuky	44
5.2.2 Plán na měsíc září	44
5.2.3 Plán na měsíc říjen	45

5.2.4 Plán na měsíc listopad.....	45
5.2.5 Plán na měsíc prosinec.....	45
5.2.6 Plán na měsíc leden .....	46
5.2.7 Plán na měsíc únor.....	46
5.2.8 Plán na měsíc březen.....	46
5.2.9 Plán na měsíc duben .....	47
5.2.10 Plán na měsíc květen.....	47
5.2.11 Plán na měsíc červen.....	47
5.3 Úvodní měření a hodnocení.....	48
5.3.1 Baterie testů (Labudová).....	48
5.3.2 Test minimální svalové zdatnosti (Kraus – Veberová).....	48
5.3.3 Hodnocení postavy podle Jaroše a Lomíčka.....	51
5.3.4 Charakteristika oslabení jednotlivých žáků .....	53
5.4 Závěrečné měření a hodnocení na základě porovnání s úvodním měřením .....	61
5.4.1 Baterie testů (Labudová).....	61
5.4.2 Test minimální svalové zdatnosti (Kraus – Veberová).....	64
5.4.3 Hodnocení postavy podle Jaroše a Lomíčka.....	65
<b>6 Sport a umění v průběhu dějin - výtvarná výchova jako prostor pro</b>	
<b>pozorování, vnímání a kultivaci osobnosti .....</b>	<b>69</b>
6. 1. Motivace, vymezení, reflexe, kritéria .....	69
6. 2. Výtvarná činnost dětí - návrhy potenciálních či realizovaných a ověřených .....	72
výtvarných zadání .....	72
6. 3. Poznámky k současnému výtvarnému umění v souvislosti a vztahu k problémům	
těla, tělesné výchovy, tělesnosti, pohybu a výtvarném umění, výtvarné výchově –	
umělecké principy 20. století zaměřené na člověka, tělo a	
myšlení.....	78
6. 4 Umění v dějinách – průřezový výčet	
Umění pravěku.....	81
Umění starověku .....	83
Umění antického Řecka .....	83
Umění Etrusků a antického Říma .....	85
Umění gotiky .....	86



Umění renesance .....	86
Umění baroka.....	86
Umění klasicismu .....	86
Umění romantismu .....	87
Vybrané moderní umělecké směry .....	87
7 Závěr .....	89
Přílohová část bakalářské práce .....	93
Přílohová část bakalářské práce 1.....	109

## Úvod

Sport a umění, dvě činnosti jdoucí ruku v ruce od počátku lidských dějin. Těžko říci, která z nich má pro člověka větší význam. Pokusím se ve své práci alespoň formulovat některé problémy spjaté s oběma oblastmi a zároveň přinést zprávu o možnostech interakcí mnou zvolených oblastí tělesné a výtvarné výchovy.

Již od počátku existence lidského druhu člověk bojoval o přežití, v čemž mu pomáhala jak fyzická příprava - sportem můžeme nazvat různé formy běhů či hodů - tak příprava psychická, vyjádřená uměleckými díly (je-li možno takto například pravěké stopy v jeskyních – např. Lascaux, Altamira – nazvat), které sloužily k vysvětlení a snazšímu pochopení nadpřirozených jevů a přivolání přízně bohů, případně vedly k odreagování a chvilkovému zapomenutí na hrůzy okolního světa, včetně každodenního boje o holý život. Postupem času, kdy již nebylo tak těžké zajistit přežití lidského rodu, se umění i sport stávají především náplní volného času. Tělesnost patří k nezbytným vlastnostem lidské existence. Je vázána na vybavenost tělem, které je nositelem zkušenosti, dané pobytem ve světě.

Spolu s tělem jsou potom člověku dány časovost, konečnost, předmětnost, vztah k druhému, pohyb atd. Při znázorňování lidského těla se často setkáváme se spodobněním sportovce nebo sportovní hry vůbec. Setkávají se zde tedy sport s uměním, dvě činnosti, které pro mnoho lidí představují rozdílné póly, dvě lidské aktivity, spolu v ničem spjaté. Přesto lze najít i společné znaky. Spojení sportu a umělecké tvorby je mnohdy nevyhnutelné – především ve výuce a možnostech interdisciplinárních projektů. Toto spojení vzniklo již na počátku lidské civilizace a je stále více prohlubováno. Z historického hlediska jsou umělecká díla cenným dokladem o způsobu života a trávení volného času v minulých dobách.

Ale zpět k problematice těla jako specifika tělesné výchovy. U školní mládeže všech věkových stupňů se objevuje v posledních letech stále větší počet případů nesprávného držení těla, otylosti, interních a nervových oslabení doprovázených různými pohybovými nedostatky, které nepříznivě ovlivňují celkový vývoj žáků, oslabují jejich fyzickou zdatnost i odolnost a snižují i pracovní výkonnost. Problémem může být jednak nesprávné „zacházení s vlastním tělem bez odborných cvičebních doporučení, jednak tolik důležitý pohyb, jehož má současná mládež bez vedení kvalitního cvičitele či učitele nedostatek. Profesorka Anna Hogenová ve svých vědeckých pracích definuje a předává návody na principy životního pohybu, nejlépe rozvinutého v přírodě.

Jak paní profesorka Hogenová uvádí, tyto vlastnosti lze přejímat většinou od učitelů, rodičů, autorit, médií. *„Ale to podstatné, co řídí náš život, to musí být v každém člověku probuzeno z něho samotného, to je ono vracení se k počátku. Chci-li něčemu bytostně věřit, pak to v sobě musím vyhloubit sama, učitel mne jen vede, ale jistotu si dělám sama. Proto je péče o duši vlastně péčí o pravdu. Já jako učitelka chci svěřence probouzet k tázání, pravda se nepředává jako „kousek salámu“, nevlastní se, ta se objevuje.“* (HOGENOVÁ, RESPEKT, 8/2009, str. 52)

Toto vše je podnětem k zavedení rozšířené tělesné výchovy – zvláštní TV pro všechny žáky, které můžeme zařadit do III. zdravotní skupiny, tzn. děti s postižením pohybového aparátu či s růstovými nebo vývojovými problémy. Děti se značnými odchylkami tělesného vývoje, tělesné stavby a zdravotního stavu. Odchylky mohou být trvalé nebo jen dočasné, nejsou však pouze překážkou pro normální vyučování.. Vylučují ovšem určitá cvičení a činnosti, které způsobují zvýšenou tělesnou námahu. Patří sem například oslabení ortopedická, interní a oslabení nervového systému. Ve své práci jsem se zaměřil – kromě výtvarné výchovy a jejích některých vybraných specifík - na nesprávné držení těla, způsobené zejména dnešním životním stylem dětí – sezení u počítače a televize, nedostatek dalších, jiných pohybových aktivit a snahu o jeho nápravu. A to i v rámci hry, pradávných způsobem objevování světa a sbírání cenných zkušeností. Profesorka Anna Hogenová uvádí:

*„Oheň je pro hru nejdůležitějším obrazem, protože má v sobě všechny prvky hry, svobodný počátek, u něhož můžeme jen asistovat, ale nikdy jej nevytváříme. Je zde svoboda pohybu jednotlivých ohňových jazyků, hrou něco vzchází současným zacházením, něco se zde ukazuje, co by jinak nemohlo přijít na rozum. Ukazuje se zde fysis, jako původní přimknutí se vzcházejícího k tomu, co zachází do temnot a do nezjeveného, ale myslitelného. To je mystérium počátku, vznikání, pohybu, nesoucího život jako pochodeň. Hra má zde funkci obrazu ohně, jenž je podstatou světa, kosmu. (HOGENOVÁ, 2005, str. 294-295)*

Tělesná výchova a zejména její rozšíření o zdravotní tělesnou výchovu je určena pro veškerou mládež škol I. i II. stupně základních škol, středních i vysokých škol. Přispívá značnou měrou a účinností k odstranění nebo zmírnění oslabení žáků a rozvíjí jejich tělesné a duševní schopnosti pohybovou činností.

Krom jiného, obce označují za největší problém tělesné výchovy a sportu na komunální úrovni nedostatek financí, s tím souvisí neodpovídající úroveň materiálních, prostorových a personálních podmínek. Což je ovšem téma nikoli pro obsahovou náplň mé bakalářské práce, leč nutnou a potřebnou informací, jak problém dále rozpracovat i v jiných souvislostech.



Plastika ve veřejném prostoru znázorňující sportovce

# 1. TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1 Teoreticko - metodické poznatky

### 1.1.1 Funkce tělesné výchovy

Tělesná výchova podporuje rozvoj zájmů, formuje morálku, **estetické cítění**, rozvíjí psychickou stránku osobnosti a podporuje zdravý, sebevědomí růst oslabených jedinců, vychovává rovnocenné a plnohodnotné lidi pro uplatnění v různých oblastech života společnosti.

**Funkce výchovná a vzdělávací.** Prostřednictvím vyučovacích hodin na školách u dětí a mládeže se tělesná výchova snaží zastavit růst oslabení či oslabení potlačit a odstranit. Vypěstovává návyky pravidelného cvičení, výběru vhodných cviků a pohybových činností, disciplínu při dodržování denního režimu, který je přiměřený jednotlivci.

**Funkce reprodukce pracovní síly.** Tělesná výchova vhodným výběrem cvičení uspokojuje specifické tělovýchovné a sportovní zájmy a potřeby ve volném čase.

**Funkce prevence.** V současné době nabývá tato funkce stále většího významu. Jde o prevenci před vznikem různých chorob a oslabení. Je součástí starostlivosti o zlepšení zdraví a objektivní potřeby rozvoje a formování člověka různého věku.

### 1.1.2 Funkce výtvarné výchovy

#### Výtvarné vzdělávání a výtvarné působení, vizualita

*„Žák se setkává s výtvarnou kulturou, s výtvarným jazykem, s vlastnostmi materiálů, s různými způsoby výtvarného myšlení, s pracovními návyky. Uplatňuje fantazii při výtvarných činnostech, objevuje jiné variace řešení, pomáhá porozumět dílu druhého.“* (zdroj: RVP pro základní vzdělávání)

Jak předat vybrané učivo? Pomocí didaktické transformace, což je v principu proces výběru, úprav a přetváření různých stránek světa určitého oboru do podoby, která je zvladatelná a přitažlivá pro žáky daného věku, učivo zároveň vstupuje do pedagogického díla v podobě konkrétního zadání - tvorba učiva ústí do přípravy učitelových úloh a zadání (akční složka). Učivo v akci – učební úloha – učivo, které vstoupilo do akce je vymezená část učiva formulovaná v podobě zadání a prováděná v podobě žakovského řešení.

Učivo jsou všechny obsahy příslušející k tělesného, uměleckému nebo jinému oboru, které jsou na základě didaktické transformace reprezentovány v učebních úlohách pedagogického díla - v souladu s cíli TV, VV aj. - (úloha - např. **vyjádřete kresbou pocit z poslouchané hudby** (učivo = kresba)

Pojetí učiva je dlouhodobě určováno tím, jaké jsou cíle příslušného předmětu - otevřené pojetí obsahu pedagogického díla (v podstatě vše se může stát potenciálním učivem). Konkrétní didaktická transformace probíhá skrze námět a výtvarné postupy, které pro úkol volíme.

#### Vztah námětu a výtvarných technik (vyjadřovacích prostředků):

- vyplývá z metodických záměrů učitele
- může mít různé podoby
- 1. potlačení role námětu – potřeba seznámení se s výtvarnou technikou
- 2. vyvážení (většinou při přepisu skutečnosti)

3. dominance námětu - svobodná volba vyjadřovacích prostředků
  - cílem je vypěstovat schopnost samostatně si volit cestu tak, aby vynikl výtvarný a myšlenkový záměr dítěte – musí se naučit sami zvolit adekvátní vyjadřovací prostředky. Propojení i v tělesné výchově.

#### **Problémy související s výše zmíněnou oblastí učiva:**

- příliš mnoho techniky – nahrazujeme umělecký zážitek dovednostmi a nerozvíjí se samostatné myšlení – může vést ke **krizi výtvarného projevu**
- už od prvních pokusů s novou technikou je nutné vést dítě k hledání vlastního názoru
- proti krizi – silný a tvarově neomezený námět – podpora spontaneity

#### **Problém motivace:**

Zadání úlohy – zvláštní druh „příkazu“ k činnosti – **kulturní vzdělávací imperativ** (vnitřní – „**přemýšlej**“ x vnější – „**namaluj, vymodeluj, pověz, diskutuj, házej, cvič na bradlech...**“) – charakter uměleckého a tělovýchovného zážitku ale z principu není na povel – potřeba děti **ZÍSKAT, MOTIVOVAT, STRHNOUT JE**, aby vznikla samotná potřeba tvořit u žáků (plurál „my“)

**Motivace** – podněcuje žákovskou představivost a vzbuzuje zájem umělecky se vyjadřovat – má vést ke spontánnímu vybavování uměleckých představ – imaginace - (motivování je nejcitlivější složkou učitelské profese – zasahuje do sféry žákova já – má vliv na vztah k předmětu)

- obecným motivem uměleckých aktivit je nerovnováha mezi citovým dopadem určitého zážitku a mírou jeho zpracování v nějaké vlastní výrazové aktivitě uměleckého charakteru – touha po symbolickém řešení vzniklého rozporu
- ve výchově uměním je nerovnováha vyvolána uměle – motivací v souvislosti s námětem v rámci zadání učební úlohy – inspirace zážitkem (učitel se snaží navodit zážitky, které volají po umělecké aktivitě – pobízí žáky k tvůrčímu zpracování a usměrňuje formu výrazového projevu  
**Zadáním se úloha stává veřejnou a lze o ní vést dialog.**

**Námět** – podnět, základ pro tvorbu a uvažování, který lze využít pro vyjadřování, rozpracování a poznávání konceptů

- všechny podněty, které u žáků vedou k vybavování představ
- zpravidla vstupuje programově – **námět se stává úlohou** – pro žáky potencionální námět (záleží zda ho využijí a dokáží pod vedení a směřováním učitele zpracovat do konkrétní vizuálně pocitové, individuální formy)
- učitel vymýšlí - oblast umění velkým inspiračním zdrojem
- i technika může být námětem

**Přidaná hodnota uměleckého díla** – osobní přínos pro každého žáka – nabyté a použitelné znalosti, dovednosti, návyky, postoje - žáci je získali aktivní prací a **spoluúčastí na pedagogickém díle**

**Výtvarné projekty** – zřetězené celky – skládají se z výtvarných řad. Řady mají společné téma, ale různé obsahy, každá přitom prezentuje jiný pohled na problém. Důležité jsou v těchto principech projektů a výtvarných navazujících řad asociace a paralely.

### **Osobnost učitele**

**osobní předpoklady** – vyrovnanost, frustrační tolerance, odpovědnost, tvořivost, schopnost řešit problémy, spolupráce, porozumění, empatie

**odborné předpoklady** – pedagogické kompetence – didaktická výbava, komunikační dovednosti, organizační schopnosti, tvořivost, diagnostické schopnosti, poradenské



### 1.1.2.1. Dimenze učitele výtvarné výchovy

citlivá vnímavost – schopnost zastavit se, dívat se a náhle uvidět – naše neobvyklá setkání lze transformovat do možných motivací dětských činností

- schopnost výtvarného vědění a hravého laborování - mnohostranná tvorba
- vztah k výtvarnému umění – i k ostatním druhům umění
- vztah k přírodě – schopnost jejího reálného, mytického vnímání
- vztah k hmotné kultuře
- schopnost mezioborové reflexe – věda, umění
- schopnost empatie do individuální myšlení
- schopnost zaujmout – problém seberealizace učitele! – autorita
- schopnost variací výtvarného námětu – souvislosti
- schopnost myslet v materiálu – nové možnosti výtvarného jazyka – jak vyvést děti z nápodob
- schopnost prezentovat dětskou tvorbu – ne jen výzdoba, ale například i multimediální prezentace, interaktivní výstavní proces, reflektivní dialog a kritické myšlení na základě studia odborných pramenů vztahujících se k problému či tématu

Žák si samozřejmě uvědomuje vlastní reakce při vnímání rozdílných podnětů, což je jedním z nosných obsahových celků, zakotveném v rámcovém vzdělávacím programu.

### RVP – RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM

- podporuje nalézání vazeb mezi předměty na základě společných témat
- sdružuje blízké předměty do vzdělávacích oblastí
- VV + HV jsou společně součástí oblasti Umění a kultura – měla tam být i dramatická výchova, ale je jen volitelná  
Co spojuje TV a VV?
- řeč umění – sémiotický systém – výtvarné a hudební znaky
- umění vypovídá o světě, ve kterém žijeme, zcela specifickými prostředky – nelze vyjádřit jinými než uměleckými prostředky

### 1.1.2.2. Výrazové prostředky tělesné a výtvarné výchovy – možnosti interakce

#### VÝRAZOVÉ PROSTŘEDKY VV - LINIE, BARVA, SVĚTLO – TVAR, PROSTOR

#### VÝRAZOVÉ PROSTŘEDKY TV – TĚLO, GESTO, POHYB

Při kombinaci těchto několika zdánlivě různorodých vyjadřovacích prostředků z různých oborů lidské činnosti dochází k možnostem vzájemné inspirace.

Nalézání vztahů mezi předměty umožňují projekty. Projektová metoda učí děti tvořivě přistupovat ke znalostem jednotlivých předmětů. Umožňuje především hlubší ponor do tematiky, formují se i společná témata, jako například:

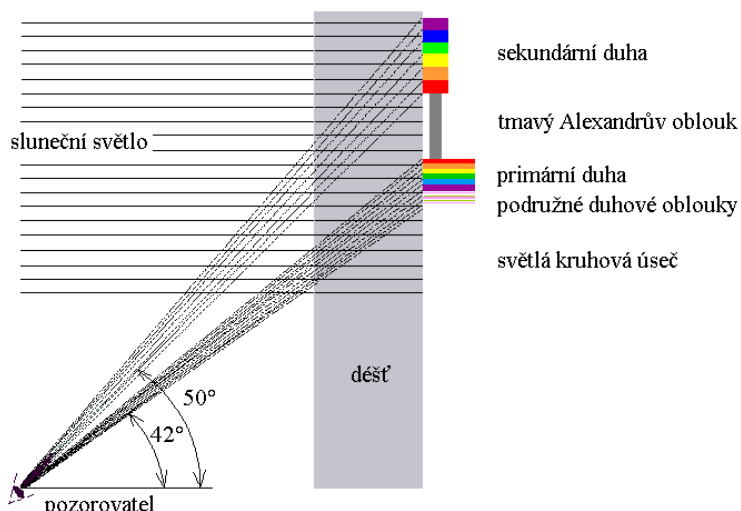
**VV – ČJ – vizuální poezie**

**VV – ČJ – komiks**

**VV – DĚ – různá období dějin**

**VV – FY – barvy (optika), psychologie barev**

**VV – CHE – míchání barev, barevné spektrum**



**VV - MAT – BI - zlatý řez, kompozice**

**VV + DRV - tanec – tělo, dramatizace**

Dále žák či student zažívá soustředění na zážitek nebo samotnou výtvarnou tvorbu, emotivní výtvarný prožitek se utváří v průběhu výtvarného projevu, respektive ve výtvarném procesu a vzniku díla, kvalitu prožitku významně ovlivňuje dovednost zaměřit se na podstatné otázky – ty by měl formulovat a nabízet kvalifikovaný a erudovaný pedagog (viz osobnost pedagoga níže) . S tímto problémem kvality prožitku úzce souvisí oblast vizuality jako souboru obrazových a obrazných vyjádření. Většina níže použitých informací pocházejí z odborného textu, publikovaného v časopise Výtvarná výchova, autory jsou doc. PaedDr. Pavel Šamšula, CSc. a PhDr. Jan Šmíd, Ph.D.

*„Vizualita nejenže nás obohacuje a umožňuje kvalitní vnímání světa. Působí, aniž si to plně uvědomujeme, i negativně, a to právě svou razantní účinností, **evidentností** a mnohostí. Existují věci kolem nás, které bychom samozřejmě bez možnosti jejich „uvidění“ nikdy nepoznali a nedokázali si o nich vytvořit úsudek nebo zaujmout stanovisko. Často však, právě díky mnohosti a přesycenosti vizuálními podněty (**obrazy**, ať již „klasickými“ ve smyslu použití média – malba, kresba, grafika..., nebo moderními, „neklasickými“ – fotografie, počítačová animace, simulace, video) nejsme schopni vidět ve věcech a jevech podstaty a souvislosti. Úrovně vidění a pozorování lze rozdělit v podstatě na tři základní segmenty.*

- 1) **pohlížení** (dívání) – běžné, funkční, provozní vidění, které nám umožňuje a zajišťuje tzv. běžný provoz, orientaci v prostoru, přecházení silnice atp.
- 2) **prohlížení** (zaměřenost vidění) – důslednější, detailnější a citlivější vnímání jevů a věcí kolem nás s možností objevování skrytých vlastností těchto jevů, které nejsou patrné „na první pohled“
- 3) **vhled** (uzření, „prozření“) – velmi kvalitní a intenzivní vidění pod povrchy věcí do zákonitostí jejich vztahů, skrze které je možno nalézt odpovědi na

*otázky po principech a fungování jevů - je to poloha  
„objevování“ a „nalézání skrytostí“ v tzv. banální realitě.*

*Mnohostranný vztah fotografie a skutečnosti mě zajímá - stručně řečeno - z hlediska fotografie jako vizuálního média, které umožňuje záznam, zprostředkování a interpretaci skutečnosti, a to jak v rovině racionálního přístupu ke světu – **dokument** a dokumentární fotografie (**fotografie jako stopa**, otisk situace, zážitku v čase, záznam definitivní jednotliviny času), tak v rovině emocionální - **abstraktní** – výtvarná (**umělecká**) fotografie (viz. dále). Podstatné je konstatování, že přesto, jak výrazně často bývá fotografie zaměňována za skutečnost díky své schopnosti zachytit přesně a věrně její vnější podobu, není skutečností: skutečnost není jedna správná, ale existují vždy jen různé interpretace skutečnosti, přičemž velmi záleží na tom, jak dalece objektivně dokáže subjekt tuto skutečnost pozorovat, vnímat a interpretovat. Fotografie je vždy „novou“ skutečností, interpretací některé stránky "skutečnosti", **transpozicí** (přepisem) trojrozměrného světa do dvojrozměrné formy zobrazení – zkrátka obrazem, **transformací**. Právě v těchto zdánlivě nepodstatných nuancích někdy (často?) nastává omyl a klam, kdy nejenže nechceme připustit, že fotografie není skutečnost, ale pouze věrný obraz některé ze stránek její vnější podoby. Nepřipouštíme si dokonce ani myšlenku o možnostech promyšlené manipulaci s fotografií jako technickým médiem, schopným velmi dobře sloužit ve službách dobra i zla. V této souvislosti hovoří Flusser o jakési „dábelskosti fotografie“ a o její pravdivosti ve vztahu ke skutečnosti, kterou znázorňuje a dokládá. Jako bychom to, co vidíme skrze **technická média** a jejich produkty - technické obrazy (fotografii, televizi, Internet) pokládali za pravdivé, za něco, co nelze zpochybnit právě proto, že je nám předkládáno formou „pravdivých vizuálních informací“.*

(ŠAMŠULA, ŠMÍD, 2004, str. 10)

Závažná chyba nastává v okamžiku, kdy se kvalita, „skutečnost“ a věrohodnost informace měří v souvislosti s její prezentací v masmédiích.

*„V kontextech technického pokroku a virtuálních možností, které tento pokrok nabízí, se dotknu ještě jednoho problému, jež úzce souvisí se skutečností: Počítače dnes nabízejí variantu sestavování alternativních realit-skutečností (virtuální realita) tak dokonale a věrně, že nejsme s to odlišit je od naší "smyslové skutečnosti". Vlivem tohoto procesu se pro budoucí realizace a tvůrce jak technických, tak uměleckých obrazů otevírají zatím nepředstavitelné a nemyslitelné horizonty. My jsme však ztratili důvěru k naší smyslové skutečnosti právě díky možnosti vytvoření skutečnosti jiné, nové, další... Jako bychom svým smyslům již nedůvěřovali, takže můžeme být do stejné míry nedůvěřiví i k alternativním skutečnostem. To je negativní způsob, jak vyjádřit fakt, že alternativní skutečnosti mohou být reálné stejně, jako je reálná právě tato skutečnost.“*

(ŠAMŠULA, ŠMÍD, 2004, str. 9)

Není tajemstvím, že správný životní styl a jakési fyzické pohybování se ve světě nemůže být propojeno s uměním a výtvarnou výchovou zvláště pro děti, jak naznačuji v úvodu své práce. Ono propojení se může dít bezděčně, intuitivně, automaticky, ale může jít také (a to je také smyslem interdisciplinárních projektů – tělesná a výtvarná výchova) o smysluplně vědomé, cílené a pečlivě koncepčně konstruované myšlení a vedení. Dokonce ani hra z tohoto „balíčku“ nikdy nemůže být pominuta, protože hra jako principy setkávání se světem je především pro mladé lidi a hlavně ty nejmenší děti návodným „hybatelem“ při získávání životních zkušeností.

*„Sami sobě se otevíráme a někdy jsme překvapeni vlastní bohatostí či chudobou. Tímto aktérem je ale hra, ona v nás otvírá tato ztracená zákoutí, která byla zakryta nánosy dalších a dalších retencí a retencí z těchto retencí.. Spouštěcím momentem tohoto odhalování, sebeodhalování je hra, ona naindukuje v nás zájem (inter-esse z toho interes) a tento zájem cestou vertikální intencionality v nás objeví netušené. Takto nějak vznikají umělecká díla a duchovní práce všeho druhu. Hra tedy má výraznou funkci sebeodhalující.“* (HOGENOVÁ, 2005, str. 305)

*„Každá hra se vykazuje jistou, pro ni typickou, pohybovostí. O ní pojednává věda nazývající se foronomie („fora“ je nesení“ z řečtiny), jedná se o pohybovost, vzniklou na podkladě hry, mající zvláštní významnost a zpětný vliv na hru samu.“*  
(HOGENOVÁ, 2005, str. 305)

Prostřednictvím hry s modelem ve výtvarné výchově nebo propojením divadelního vystoupení s výtvarným zážitkem se může stát, že integrace různých předmětů a jejich kombinace a kooperace v jednom zadání způsobí situaci ztráty představy o „času a prostoru“.

*„Hra nás vytrhne z linie času „minulost, přítomnost, budoucnost“, budoucnost se vlastně promění jen na to, co sama hra „chce“, proto se tak často říká, že ve hře je subjektem hra sama, nikoli ten, kdo si hraje. Otevře se zde prostor významnosti, prostor porozumění, zvláštní herní svět, a ten nemá vlastní časovost, která pohltí ty, již si hrají. Protence, které nás v normálním režimu plně určují, zde nemají žádnou důležitost, hra si přináší vlastní svět. Hrající si může velmi svobodně vyhledávat ty retence (podržené minulé zkušenosti determinované pasivní a aktivní intencionalitou), které vyhovují vzniklé situaci a jsou jejím řešením. **Tento svobodný prostor je prostor vlastní kreativity, ať v běžné hře, či v umění atd. Hra přináší do našeho konzumního světa prostory naprosté svobody, jedinečnosti.**“*  
(HOGENOVÁ, 2005, str. 290)

*„Někteří jsou přesvědčeni, že hra je „výpustný kohout“ pro přebytečnou energii, která především u her zvířecích mláďat představuje typický důkaz. **Fenomén hry pře námi otevírá souvislosti, které by nás nemohly napadnout z hlediska každodenního prožívání a porozumění.**“*  
(HOGENOVÁ, 2005, str. 289)

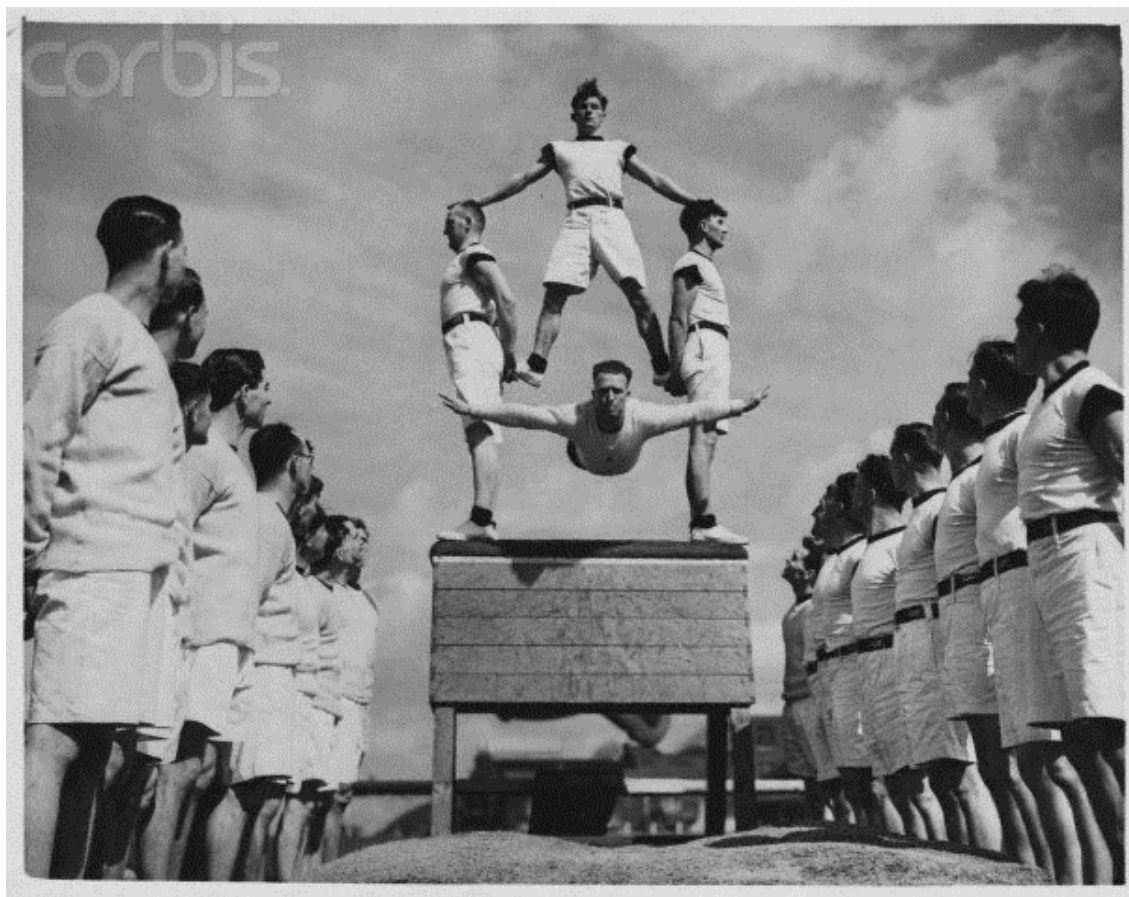
*„Hra má jednu zvlášť významnou funkci. Otvírá totiž přístup k nepředmětným kontextům, horizontům, celkům, přesahům, hra má transcendující funkci. Celky, jichž jsme součástí, jsou v průběhu hry zpřítomněny, jsou prožívány velmi intenzivně. Jedinec se hrou proměňuje, obohacuje, kultivuje. Ladění (něm. Stimmung) je velmi důležitou*

*součástí životního pohybu, člověk „srůstá“ s okolím, „zapouští kořeny“. Toto vyladování je možno pochopit také jako hru.*“

(HOGENOVÁ, 2005, str. 289)

*„Právě proto, že hra vždy v sobě obsahuje jako nejdůležitější moment originalitu počátku, proto hra je symbolem světa, protože i on – svět – má svůj originální počátek, jenž není možné nikdy nijak zkopírovat, nahradit, nahrát, ovládnout a řídit.“*

(HOGENOVÁ, 2005, str. 294)



Atleti při cvičení. 1936 (zdroj: [www.corbis.com/sports](http://www.corbis.com/sports))

*„Každý hrající si je u počátku, u originálu, je opět dítětem, je mladým člověkem, zapomíná na všední den, na každodennost, zapomíná na obstarávání, na protencionalitu, v jejíž moci obvykle prožívá celý den, minutu po minutě.“*

(HOGENOVÁ, 2005, str. 299)

### 1.1.2.3. Dialog a komunikace jako předpoklad výtvarného procesu a „pohybu“ a možnost kvalitního zvládnutí průběhu tělesných aktivit

Myšlení nad zadaným tématem (jak na poli tělesné, tak výtvarné edukace) by měla **provázet radost a touha po poznání**. Nemusí se ovšem jednat o poznání nikterak hluboké ve smyslu „podstaty světa“, ale o poznání s možností uvědomit si, „co právě řeším, a k čemu směřuji“. *„Naše myšlení má vonět jako žitné pole v letním podvečerním“. Protože jde až ke kořenům, jde do hloubky, vždyť přece vyorává hluboké brázdy. Takové myšlení není placaté, povrchní, není mapou, obrazem, ale je radikální (radix-kořen). Proto je tázání zbožností myšlení. Slovo je vytrženost zvuku z ticha bytí. Metody vzaly vědy do své služby, proto jsme zapomněli na to, co je v hloubce brázd. Vhledy, alethetické vhledy jsou právě v hloubce vyorané brázdy.*“  
(HOGENOVÁ, str. 192)

*„Velkou důležitost má naladění na hru, spoustu důležitých souvislostí lze druhému předat jen tehdy, je-li vytvořená nálada, naladění pro věc. Pokud učitel neumí naladit žáka pro to, co mu chce říci, nestačí mu perfektní znalost tématu. Hry vznikají spontánně mezi vyučovacími předměty, o přestávce, vyvěrají z právě konstituované situace, jež není vždy ukončená a je vždy vybízející, je tázající, a proto je akceptována naprosto svobodně, což je právě ten moment, proč děti a mladí nechtějí být řízeni ve svých herních činnostech. Hra se pojí s jedním kontextem, jež se skrze hru etabluje. Ladění je možno pochopit jako formu dialogu, jenž se vytváří v procesu kladení otázek, přičemž tyto otázky nemají charakter slovní, vznikají mezi jedince a situací, jež byla navozena počátečními podmínkami. Kvalitativní výzkum má význam právě proto, že je schopen otevřít kontextualitu, pozadí, horizont, celek.*“  
(HOGENOVÁ, 2005, str. 291)



### 1.1.3 Vyučovací zásady a organizační formy tělesné výchovy

Vyučovací zásady:

#### **Zásada vědeckosti**

Spojení teorie s praxí

Sledování současného stavu vědy a výzkumu v daném oboru

Pravidelná kontrola průběhu zdravotního stavu cvičence

#### **Zásada uvědomělosti a aktivity**

Vysvětlit jedincům význam a dopad pravidelného cvičení

Každý nový pohyb zdůvodnit a procvičit tak, aby přecházel v návyk –  
pohybový stereotyp

Získání důvěry žáka

Zajištění aktivní spolupráce cvičence

#### **Zásada přiměřenosti**

Výběr cviků podle věku a fyzické kondice cvičenců

Volit cvičení úměrné v množství i obtížnosti

#### **Zásada soustavnosti**

Sestavit plán cvičebních hodin

Fáze, které dodržujeme v průběhu cvičení

Základní poloha

Provedení plynulého pohybu

Krátká výdrž v konečné poloze

Pomalý návrat k základní poloze

Postupné celkové uvolnění

Odpočinek

Zásada postupnosti

Od snadného cviku k obtížnému

Postupné zvyšování zatížení větších svalových skupin, zvyšování obtížnosti cviků a jejich počtu, prodlužování doby cvičení, zkracování oddechových chvil

Zásada názornosti

každý cvik popsat, vysvětlit, vzorně předvést

Zásada trvalosti

vypěstování potřeby každodenního cvičení



Sportovní iluze, 1928. (zdroj [www.corbis.com/sports](http://www.corbis.com/sports))

## **Organizační formy:**

### **Vyučovací hodina**

- Hlavní organizační forma TV
- Sestavena podle všeobecně známých didaktických zásad
- Tři části - úvodní ( 5 minut)
  - hlavní – nácvičná (20 – 25 minut)
  - kondiční (10 – 15minut)
  - závěrečná (5minut)

### **Plavecký výcvik**

- Má všeobecný vliv na organismus
- Úspěšně vyrovnává většinu nesprávných držení těla
- Má kladný vliv na rozvoj činnosti dýchání a na otužování organismu
- Rychlost výcviku a stupeň fyziologického zatížení se přizpůsobuje druhu a velikosti oslabení
- Zimní činnosti
- nutno přiměřeně upravit výcvik stupni dovedností žáků
- přiměřené nároky na postup výuky
- nejen zájezdy, lyžařský výcvik, ale i sáňkování, bobování, bruslení v blízkosti školy

### **Turistika**

- Pochodové nároky přizpůsobit potřebám organismu
- Pochod v čistém prostředí
- Pochod střídát s lehkým během
- Nutno zařazovat odpočinek

### **Domácí cvičení**

- ukládá je učitel hlavně u oslabených žáků
- cviky, které žák pochopil a zvládl

- pravidelně 1 – 3 cviky
- je nutné získat žáka pro pravidelné cvičení
- důležitá spolupráce s rodiči a s lékařem
- Sportovní kroužky
- hry, atletika, plavání, odbíjená, kopaná, košíková, stolní tenis...

## 2.1 Příprava a plánování v tělesné výchově

Základem práce je vytýčení si ročního plánu, který určuje proporcionalitu jednotlivého učiva s přihlédnutím na druh a stupeň oslabení jednotlivců.

**Roční plán** je východiskem pro sestavování plánů na kratší období a pro vypracování příprav na jednotlivé hodiny. V prvních hodinách se zjišťuje, jaká je fyzická úroveň dětí, co děti vědí o vlivu cvičení na organismus, jak se cítí při pohybových hrách, zdali již navštěvovaly nějaké sportovní kroužky, chodily na cvičení a pokud, tak na jaká. Hlavní úloha prvních vyučovacích se zakládá na prověrkách pohybových možností žáků, na zjištění úrovně jejich tělesných schopností a na hodnocení všeobecné pohybové vyspělosti. Jak k tomuto problému uvádí prof. Hogenová v článku v časopis Respekt: *„Je to snaha být u sebe samé, což znamená to jediné štěstí, které je člověku dopřáno z jeho vlastních zdrojů. Znamená to pobývat v tichu, kdy cítím, že jsem přijata, cítím oceán laskavosti a dobrého, jako by mě celý svět bral a nechtěl mě vůbec měnit, cítím se zavalená štěstím. A celá starost a péče o duši není nic jiného než být u sebe samé – v jistotě a čistotě. A já když si čtu o těch jiných myšlenkách, tak samu sebe tříbím, nic jiného to není. Je to v podstatě zachraňování sebe sama, proto Sokrates říká (slovy Platónovými), že „i kdyby má lyra zněla falešně a falešně zpíval sbor, tak jediné, co nesmím, je být u sebe samé. Neustále vám vás někdo bere od vás samotného, trousí vás na kousíčky a člověk potřebuje být u sebe, aby vůbec věděl, že je. Člověk se nemusí nechat semlít konzumním způsobem života, i když to někdy vypadá, že to nejde. Jde to! Zní to banálně, ale nejde o tom říct víc, než že je potřeba mít radost ze stromů a z čisté oblohy. Opravdu mít radost z těchto obyčejných věcí.“*

(HOGENOVÁ, RESPEKT, 8/2009, str. 53)

Při plánování vyučovacích hodin si rozdělíme výuku do 3 částí. Které bychom měli striktně dodržovat.

### **1. Úvodní část (5 minut)**

- Soustředění žákovy pozornosti
- Zdůraznění významu pravidelného cvičení
- Příprava organismu na zvýšenou námahu, prohřátí svalů, protažení, uvolnění kloubů, vytvoření radostného a herního prostředí

### **2. Hlavní část ( 35 minut)**

- Jednodušší pohyby,
- Zopakování již naučeného
- Komplexní metoda

Nové cviky, dokud jsou cvičenci schopni soustředění

- Zařazení osvojených cviků
- Cvičení za ztížených podmínek
- Používání náradí a náčiní
- Nácvik nových cviků
- Akrobacie, hry, atletika na uvolnění napětí

### **3. Závěrečná část (5 minut)**

- Uklidnění organismu
- Kompenzační a protahovací cvičení
- Uklidnění organismu
- Zhodnocení hodiny

## 2.2 Metody měření a hodnocení

Ve školní TV uplatňujeme testy, které nejsou náročné z hlediska času a materiálních podmínek školy. Takové, které může každý žák vzhledem ke své kondici vykonat a jejichž výsledky nám určí kondici žáků i jejich případné oslabení vůči daným průměrům populace.

**Nejčastěji používaná baterie testů je podle Labudové:**

### 2.2.1 Ukazatele tělesného rozvoje:

- Tělesná výška (cm) - výškoměr
- Hmotnost (kg) – osobní váha
- Obvod hrudníku (cm) – krejčovský metr

### 2.2.2 Ukazatele funkční vyspělosti

- Pulsová frekvence (za 1 minutu) – pohmatem na zápěstí
- Vitální kapacita plic (ml)
- Pružnost hrudníku (cm) – krejčovský metr – určuje se jako rozdíl mezi měřeními při výdechu a nádechu
- Ruffierův test – změny pulsu po zatížení
- Zadržení dechu (s) – po vdechu

### 2.2.3 Ukazatelé pohybového rozvoje

- Statická síla ruky (kg) – ruční dynamometr
- Statická síla zad (kg) – zádočný dynamometr
- Dynamická síla paží (počet) – kliky ve vzporu ležmo (chlapci), kliky ve vzporu klečmo (dívky)
- Výbušná síla paží (cm) – hod dvoukilogramovým plným míčem (pro žáky na 1. stupni pouze jednokilogramový míč)
- Výbušná síla dolních končetin (cm) – skok do dálky z místa
- Síla břišních svalů (počet) – sed – leh za časový úsek

- Síla zádových svalů (počet) – leh na břicho, ruce v týl, záklon trupu za 1 minutu
- Statická rovnováha – Rombergův test
- Rychlost (s) – člunkový běh 4 x 10 m
- Kloubní pohyblivost – výkruty s tyčí ve vzpažení, leh na zádech, šířka roznožení, úklon trupu vlevo a vpravo, předklon s dosahem
- Obratnost (s) – komplex cvičení u žebřin
- Držení těla (vady) – somaticky podle Jaroše Lomíčka

Při jednotlivých druzích oslabení můžeme testovací baterii rozšířit o specifické testy, které posuzují činnost právě oslabené části těla. Například při oslabení srdce sledujeme funkční vyspělost pomocí modifikovaného step – testu, při oslabení kloubů měříme goniometrický rozsah pohybu v kloubu, při plochých nohách sledujeme planigram.

Pro hodnocení úrovně svalové zdatnosti je vhodný test minimální svalové zdatnosti (Kraus – Weberové test). Tento test je určen ke zjišťování minimální svalové zdatnosti břišního, zádového a bedrokyčlostehenního svalstva a ke zjištění maximálního rozsahu pohybu v kyčelním kloubu a ohebnosti páteře.

Test je tvořen šesti cviky. Každý cvik je prováděn jednou. Hodnotí se pouze provedení (1) nebo neprovedení (0). Splnění Kraus – Weberové testu předpokládá splnění všech šesti cviků.

1. Testování svalstva břišního a bedrokyčlostehenního :

Z lehu na zádech, ruce v týl, plynulý přechod do sedu s fixací dolních končetin  
Testujícím (učitel)

2. Testování břišního svalstva:

Z lehu na zádech, ruce v týl, kolena pokrčená, chodidla opřená o zem, fixace dolních končetin testujícím, plynulý přechod do sedu

3. Testování dolní části svalstva břišního a bedrokyčlostehenního:

Z lehu na zádech, ruce v týl, zvednutí napjatých dolních končetin asi o 25 cm od podlahy, výdrž 10 s.

4. Testování horní části zádového svalstva:

Leh na břicho, ruce v týl, plynulé provedení záklonu s výdrží 10 s, za fixace chodidel a pánve testujícím

5. Testování dolní části zádového svalstva:

Leh na břicho, ruce složeny pod hlavou, zanožit s výdrží 10 s, za fixace hrudníku testujícím

6. Testování ohebnosti

Ve stoji spojném hluboký předklon, prsty rukou se dotýkají země po dobu 3 sekund v předpažení vzhůru.

### 3.1 Držení těla

Jedním z nejnápadnějších znaků člověka, kterým se liší od nižších živočichů je vzpřímené držení těla. Správnému držení těla se musí člověk učit v průběhu celého života. Je nezbytné, aby si zásady správného držení osvojil již v dětství, v době, kdy ještě není dokončena osifikace kostry.

Držení těla je ovlivňováno řadou různých vedlejších faktorů, které mohou působit pozitivně (cvičení, správná životospráva, hygiena), ale také negativně (přetěžování, jednostranné zatěžování, nemoci, úrazy). Držením těla nazýváme určitou vzájemnou polohu končetin, trupu a hlavy, kterou člověk zaujímá v dané poloze nebo při určité činnosti.

S výše zmíněnou problematikou, a to i ve vztahu k výtvarnému výchově, úzce souvisí dle mého názoru i problematika rituálu – rituálů. Doc. Hana Babyrádová, zabývající se problematikou dramatických souvislostí v oblasti výtvarné edukace uvádí ve svém odborném textu: „*V pradávných rituálech šlo téměř vždy o demonstraci potřeby člověka*



*identifikovat nejenom obecný smysl lidské existence se smyslem existence přírodní, ale nacházet příležitost k prožitku průniku své vlastní existence a existence světa.“*  
(BABYRÁDOVÁ, 2002, str. 114)

*„Původní rituály byly vždy příležitostmi prožívat něco, co se odlišovalo od běžného provozu všedního dne. Místo, případně prostor vykonávání klasického rituálu, jsou patřičně ozvláštněny nebo je v nich alespoň zvýrazněn nějaký symbolický znak. Rituální slavnost se tedy zásadně liší od každodennosti. Obě sféry nemohou být směřovány. Přílišné zprofanizování života však vede k živelnému vzniku potřeby provozovat alespoň malé rituály mimo sféru tradiční religiozity. Zde nabývá rituál na psychologizujícím a estetizujícím významu, pramenící z touhy prožívat přinejmenším malé soukromé slavnosti jako vzpomínku na původní přírodní kosmologické rituální akty. Tak například i drobné každodenní úkony spojené s cykly dne – jako třeba společné sdílení stolu, určitá setkání, způsoby komunikace na ulici atd. – mohou nabývat na rituálním charakteru.“*

(BABYRÁDOVÁ, 2002, str. 135)



(zdroj: [www.corbis.com/family](http://www.corbis.com/family))

### 3.1.1 Hlavní komponenty držení těla

Největší význam pro vzpřímené držení těla mají ty části kostry a skupiny svalů, které tvoří nosnou osu těla. Nejslabším článkem této nosné osy je samozřejmě páteř. Tvar páteře, patrný na prohnutí zad, je nejcitlivějším indikátorem držení těla. Podle něho se také klasifikují a označují jednotlivé odchylky v držení těla.

Zakřivení páteře se vytváří až po narození vlivem zatížení a v definitivním stavu má esovitý tvar s prohnutím dopředu v části bederní (**bederní lordóza**), dozadu v části hrudní (**kyfóza**) a opět dopředu v části krční (**krční lordóza**). Velký stabilizační význam má vnitřní rovnováha páteře. Jedná se o napětí uvnitř páteře vzniklé rozpínavostí chrupavčitých plotének mezi obratli a tahem silných vazů rozložených po délce páteře. Často stačí samo vnitřní napětí páteře odolat i značným zátěžím. Musí se však jednat o zatížení, které působí v ose páteře.

Pokud se však jedná o nadměrné zatížení nebo působení tlaku v nevhodném směru, je k udržení rovnováhy páteře zapotřebí práce svalů. Tyto svaly jsou umístěny na páteři a na přední a zadní straně těla. Některé tyto svaly silně inklinují ke zkracování (svaly bederní a prsní), jiné mají tendenci se protahovat (svaly břišní a mezilopatkové). Tímto dochází mezi fixátory páteře k uvolnění, které se po určitém čase projeví jako odchylka (zvětšení bederní lordózy, skolióza, plochá záda).

Velký význam pro držení těla má také postavení pánve. Důležité je zejména postavení pánve v rovině sagitální. Její držení je zcela závislé na souhře svalů. Při převaze některé svalové skupiny může dojít ke zvětšení nebo zmenšení sklonu pánve. Spojení páteře a pánve je prakticky pevné, a proto každá změna postavení pánve znamená i ovlivnění křivky páteře. Například nadměrný sklon pánve způsobený ochablým břišním svalstvem a zkrácením svalstva bederního je příčinou zvětšení bederní lordózy.

V rovině frontální by měla být pánev ve vodorovné poloze. Pánev je podepřena hlavicemi stehenních kostí. Pokud dojde k anatomickému nebo funkčnímu zkrácení jedné končetiny, vzniká šikmé postavení pánve. Na toto zešikmení reaguje páteř vybočením stranou (skolióza).

Vzpřímená poloha těla klade také nároky na podpůrný a pohybový aparát dolních končetin. Váha těla, kterou přenášejí na podložku nepůsobí v anatomické ose dolních končetin, nýbrž v ose mechanické. Přitom dochází ke vzniku tažných sil směřujících k vychýlení končetin v místě skloubení. Tyto síly lze neutralizovat vyváženým napětím svalů a pevností vazů. V opačném případě dochází k odchýlkám kolen ( varózní a valgózní postavení)

Se vzpřímeným postojem také souvisí nožní klenba, kterou vyztužují jednotlivé svaly a vazy. Při přetěžování a nedostatku dynamických podnětů pro rozvoj svalů a vazů dochází k jejímu poklesu, případně i úplnému vymizení.

### **3.1.2 Neurofyzilogická podstata držení těla**

Základem svalového tonu a vzpřímeného držení těla jsou propioceptivní reflexy. Těmito reflexy se brání organismus proti zemské přitažlivosti, a proto je nazýváme antigravitační reflexy. Protože mají silné odpovědi u extenzorů, nazýváme je extenzorové reflexy.

Podnětem pro extenzory posturálního svalstva je stálé působení zemské tíže. Z těchto svalů vychází nejvíce propioceptivních vzruchů. Svaly mají stálou vysokou aktivitu nervosvalových vřetének, především ve stavu bdělém a ve vzpřímeném postoji. V sedu nebo lehu se aktivita těchto vřetének snižuje.

Antigravitační postojové svaly mají účelné složení. Jsou bohaté na sarkoplazmu, obsahují rezervní látky pro stah svalového vlákna. Svaly jsou tvořeny bílými a červenými vlákny.

Svaly, v jejichž struktuře převažují červená svalová vlákna nazýváme svaly posturální (tonické). Obsahují více protoplazmy, více kyslíku vázaného větším množstvím myoglobinu, což je také příčinou načervenalé barvy svalu. Tyto svaly zajišťují statickou práci, do pohybu se zapojují pomaleji, ale na druhé straně se pomaleji unaví. Právě tyto svaly mají tendenci ke zkrácení. Při práci mají tendenci nahrazovat práci svalů fázických.

Svaly, v jejichž struktuře převažují vlákna bílá mají méně myoglobinu, a proto jsou světlejší. Tyto svaly nazýváme fázické, rychleji se zapojí do pohybu, ale rychle se unaví. Mají velkou tendenci k ochabování, protože jejich funkce je při pohybech nahrazována jinými svaly.

### **Mezi svaly tonické zařazujeme**

- Zdvíhač lopatky
- Velký sval prsní
- Horní část trapézového svalu
- Vzpřimovač páteře – krční, bederní
- Čtyřhlavý sval bederní
- Sval bedrokyčlostehenní
- Přímý sval stehenní
- Napínač povázky stehenní
- Ohýbač kolena: dvojhlavý sval stehenní – sval poloblanitý – sval pološlašitý
- Přitahovač stehna: sval hřebenový – krátký přitahovač – dlouhý přitahovač
- Trojhlavý sval lýtkový

### **Mezi svaly fázické zařazujeme:**

- Ohýbač krku: dlouhý sval hlavy – dlouhý sval krku – svaly kloněné
- Svaly mezilopatkové: sval trapézový (střední a dlouhý)- sval rombický
- Pilovitý sval přední
- Svaly břišní: přímý sval břišní – zevní šikmý sval břišní – vnitřní šikmý sval břišní
- Svaly hýžděvé: velký sval hýžděvý – střední a malý sval hýžděvý

### **3.1.3 Správné držení těla**

Správné držení těla je obrazem tělesného a duševního zdraví. Je zajištěné především nervovou a svalovou činností a je výsledkem složité soustavy reflexů (vzpřimovačích, posturálních) a aktivní činností posturálních svalů.

Držení těla není jen záležitostí postoje. Správné držení těla hodnotíme nejen při stání, ale i při běhání, sezení, chůzi a dalším pohybu. Správné držení těla je podmínkou pro koordinovaný pohyb, ekonomický co do spotřeby energie pro svalovou práci.

Při správném držení těla je vyvážený vztah mezi základními procesy nervového systému – mezi podrážděním a útlumem.

Odborníci (Srdečný, Labudová) uvádějí několik zásad správného držení těla:

1. Hlava vzpřímená, vytažená vzhůru, brada svírá s osou krku úhel 90°
2. Ramena jsou ve stejné výši. Jsou mírně stažená vzad a dolů, roztažená do šířky, paže volně při těle
3. Hrudník je rozšířen, hrudní kost směřuje vpřed a vzhůru
4. Břicho je zataženo

5. Páteř je ve vodorovné poloze, podsazena stahem břišního a hýžd'ového svalstva
6. Dolní končetiny jsou napjaty v kolenních kloubech, chodidla jsou postavena rovnoběžně, váha těla je přenesena vpřed a na vnější část chodidel

### 3.1.4 Nesprávné držení těla

Za nesprávné držení těla považujeme takové držení, u něhož nacházíme odchylky od správného držení těla. Jedná se vlastně o poruchu posturální funkce. Kromě změn na reliéfu těla se projevuje řadou dalších příznaků, které svědčí o funkčním přetížení jednotlivých složek podpůrně pohybového systému, například posturální bolest, křečový stah, úbytek svalové hmoty.

Příčiny nesprávného držení těla mohou být získané nebo vrozené. K vrozeným patří svalové oslabení, opožděný vývoj, celkové fyzické oslabení. Získanými příčinami mohou být stavy oslabení po přestátých chorobách, málo pohybu, špatně prováděná TV, jednostranné zatížení. Těchto vad se v důsledku současného životního stylu objevuje stále více.

Nesprávné držení těla se objevuje v období růstové akumulace tj. na začátku školní docházky a před pubertou. Hlavní příčinou vadného držení těla v mladším školním věku je prudká změna denního režimu při vstupu do školy. Dlouhodobé sezení v lavici způsobující jednostranné zatěžování svalů a nedostatek pohybu. Jak jsem již uvedl, při dnešním stylu života na velkou množinu dětí působí jejich další činnost stejným způsobem. Většina dětí po návratu ze školy pokračuje v sezení u PC. Místo aktivního pohybu venku, využívají k ukrácení volného času komunikaci na sociálních sítích nebo hraním her.

V období puberty dochází k prudkému růstu do výšky, který není sledován zvýšením svalové síly trupu. To je další z příčin vzniku nesprávného držení těla. Pokud nejsou na páteři anatomické změny, lze všechny odchylky vyrovnat aktivní svalovou kontrakcí. Nelze-li špatné držení těla vyrovnat vůlí, jedná se o strukturální vadu pohybového systému nebo o hlubší funkční či organickou poruchu nervového systému.

### **3.1.5 Metody hodnocení držení těla**

Metody hodnocení držení těla patří mezi somatická měření (měření zrakem). Jejich prostřednictvím hodnotíme držení a stavbu těla i jednotlivých částí, tvar páteře a nožní klenbu. Ze všech metod lze použít např. metodu hodnocení postavy Kleina, Thomase, Messeye, trojitý test Bankroftové, Cramptonovy testy a metodu hodnocení postavy podle Jaroše a Lomíčka.

Pro praktické použití jsem si zvolil asi nejběžněji používaný návrh dle Jaroše a Lomíčka, a proto se o něm zmíním podrobněji.

Hodnocení dle Jaroše a Lomíčka se omezuje na:

- I. Držení hlavy a krku
- II. Hrudník
- III. Břicho se sklonem pánve
- IV. Křivku zad
- V. Držení v rovině čelní
- VI. Dolní končetiny

Jednotlivé části těla se hodnotí podle dalších pokynů známkami 1 – 4.

**I. Hodnocení držení hlavy a trupu**

1. Pohled vpřed, brada zatažena, krční lordóza 2 cm od těžnice;
2. Krk mírně skloněn kupředu (asi  $10^\circ$ ), pohled vpřed;
3. Krk skloněn kupředu o  $20^\circ$  nebo hlava zakloněna
4. Krk a hlava skloněny o  $30^\circ$

**II. Hodnocení hrudníku**

1. Normální hrudník, dobře klenutý, hrudní zakřivení se dotýká těžnice, osa hrudníku je vertikální.
2. Malé odchylky v ose hrudníku, sklon asi  $10^\circ$ ;
3. Hrudník plochý, nelze spustit těžnici ze záhlaví jako tangentu;
4. Těžké úchytky ve tvaru hrudníku

**III. Hodnocení břicha a sklonu pánve**

1. Stěna břišní je vtažena, dokonalé postavení pánve, sklon kosti křížové k vertikále je  $30^\circ$ , 2,5 – 3 cm bederní lordóza;
2. Malé úchytky, břišní stěna mírně vyklenuta, sklon kosti křížové je  $35^\circ$ ;
3. Větší odchylky, stěna břišní vyklenuta a sklon kosti křížové  $40^\circ$ ;
4. Velké úchytky v držení pánve, bederní lordóza nad 5 cm, sklon kosti křížové nad  $50^\circ$

**IV. Hodnocení křivky zad**

1. Olovnice spuštěná za záhlaví se dotýká hrudní kyfózy, prochází mezihýžďovou rýhou, krční lordóza 2 cm – platí pro děti jedenáctileté;
2. Mírné oploštění nebo mírné zvětšení zakřivení;
3. Velmi těžké úchytky od normálního průběhu



## V. Hodnocení držení těla v čelní rovině (zezadu)

1. Souměrnost boků, thorakoabdominálních trojúhelníků, stejná výše ramen, lopatky neodstávají;
2. Nepatrná odchylka v jednom bodě;
3. Trvalé vysunování jednoho boku, jedno rameno výše a odstávající lopatky;
4. Značné odstávání lopatek, značné vysunování jednoho boku, nesouměrnost thorakoabdominálních trojúhelníků.



Držení těla, jež nezbytně souvisí v rámci výtvarného umění i s modelingem nebo reklamním fotografováním. (zdroj [www.corbis.com/fashion](http://www.corbis.com/fashion))

## VI. Hodnocení dolních končetin

1. Dolní končetiny ve správné ose, středy kyčelního, kolenního a hlezenního kloubu tvoří vertikálu; dokonalá klenba nohy
2. Vbočená kolena (do 3 cm vzdálenosti mezi vnitřními kotníky), vybočená kolena (do 3 cm vzdálenosti mezi kondyly kosti stehenní), mírně ploché nohy;
3. Vbočená nebo vybočená kolena, ploché nohy II. A III. Stupně;
4. Vybočená kolena kolem 5 cm, vbočená kolena kolem 6 cm, ploché nohy těžšího stupně.

**Hodnocení držení těla se provádí součtem bodů v I. – V. skupině:**

I.	Dokonalé držení těla	5 bodů
II.	Dobré držení těla	6 – 10 bodů
III.	Vadné držení těla	11 – 15 bodů
IV.	Velmi špatné držení těla	16 – 20 bodů

V hodnocení držení těla není obsaženo hodnocení dolních končetin. Toto hodnocení dáváme v celkovém hodnocení do jmenovatele. Např. výsledek 9/2 znamená dobré držení těla s mírnou odchylkou dolních končetin. Žáci s dokonalým a dobrým držením těla (5 – 10 bodů) cvičí v hodinách tělesné výchovy normálně. Žáci s počtem bodů 11 – 20 patří do oddělení zvláštní tělesné výchovy. Toto se však na spoustě škol neděje, neboť zdravotní TV se učí jen na minimu škol.

### 3.1.6 Odchylky od správného držení těla

Tyto odchylky rozdělil V. Srdečný do 10 základních skupin:

1. Celková uvolněnost
2. Zvětšená hrudní kyfóza
3. Zvětšená bederní lordóza

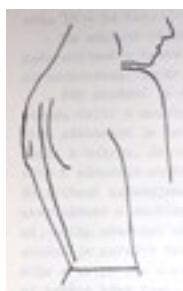
4. Kyfolordóza – zvětšená hrudní kyfóza se zvětšenou bederní lordózou
5. Plochá záda
6. Skoliotické držení
7. Drobné funkční poruchy páteře
8. Vbočení nebo vybočení kolenního kloubu
9. Ploché nohy
10. Ostatní vady dolních končetin

Při charakteristice jednotlivých odchylek jsem se zaměřil na ty, které se vyskytují v ZŠ Zdíkov, kde jsem prováděl průzkum, a na ty, které s nimi úzce souvisejí.

Jedná se o tyto odchylky:

1. Hrudní kyfóza
2. Bederní lordóza
3. Kyfolordóza
4. Plochá záda
5. Skoliotické držení
6. Odchylné postavení kolen
7. Ploché nohy

Hrudní kyfóza



Pro tuto poruchu držení těla jsou charakteristickým znakem kulatá záda, vysunutí ramen, a zpravidla i krku a hlavy dopředu a odstávání lopatek. Hlavní příčinou této vady je disbalance mezi svalstvem šíjovým, mezilopatkovým a zádovým, které je chabé a protažené a svaly prsními na přední straně trupu, které jsou zkrácené a relativně silné..

Toto oslabení je charakterizováno několika základními znaky:

1. Ochabení svalstva šíjového, zádového, vzpřimovačů trupu
2. Ochabení svalstva mezilopatkového (trapézového svalu, rombických svalů, zvedače lopatky a širokého svalu zádového)
3. Zkrácení velkého a malého prsního svalu s následným odstáváním lopatek.

Kyfotické držení může být způsobeno rychlým růstem v období puberty, s nímž se mladý organismus nedokáže vyrovnat, delší chorobou, která oslabí organismus, často se opakujícími infekcemi způsobujícími katary horních cest dýchacích (nesprávné dýchání), čtení z nadměrné blízkosti, nevhodnými lavicemi ve škole, oční vadou – krátkozrakostí.

Pokud nevěnujeme vyrovnávání tohoto oslabení dostatečnou pozornost, může dojít v průběhu vývoje k deformování chrupavčitých a kostních struktur páteře (přední hlavy těl obratlů se sníží oproti zadním, na vrcholu kyfózy dojde ke klínovitému snížení obratlů. Vada se tedy změní ve strukturální, kterou nelze volným úsilím vyrovnat. Příkladem zvětšení hrudní kyfózy, jako strukturální vady je Scheuermannova choroba (juvenilní kyfóza), která se objevuje u dětí ve věku 12 – 14 let.

Na základě těchto poznatků můžeme stanovit zásady cvičení s takto oslabenými jedinci a vybrat vhodné vyrovnávací cviky, které začleníme do praktické výuky se zdravými žáky.

Při cvičení je třeba vést cvičence k uvědomění středu úsilí v mezilopatkové oblasti, protože při hrudních záklonech je hrubou chybou, posune – li se střed úsilí k bedrům. Je nutné zaměřit se na posílení šíjového a zádového svalstva, protažení svalstva prsního. Do cvičení zařadíme především cviky posilující svalstvo zádové a mezilopatkové,

protahující svalstvo prsní, cviky působící na rozvoj hrudníku, dýchací cvičení, vhodné je taky zařadit cviky na posílení svalstva břišního a cviky pro postavení pánve, protože hrudní kyfóza bývá často příčinou zvětšení bederní lordózy. Pro tento druh oslabení jsou zcela nevhodné často opakované kolébky vzad a kotouly bez potřebné kompenzace, skoky do hloubky a zvedání nebo nošení těžkých předmětů.

### **Bederní lordóza**

Tato odchylka se projevuje nadměrným prohnutím páteře v bederním úseku dopředu. Bederní a krční páteř má největší rozsah pohybu, proto se v těchto úsecích kladou velké nároky na správnou funkci svalstva (hlavně dobrou koordinaci a vyvážení tonu flexorů a extenzorů páteře). Hyperlordóza bederní se nejčastěji objevuje u lidí s velkou hypotonií svalovou, po opakovaných operacích břicha, při podvýživě, u obrn a u žen v těhotenství.

Bederní lordóza se často zvětšuje sekundárně v důsledku zvětšení hrudní kyfózy. Pak dochází k vytvoření kyfolordotické páteře. Většinou je však základní příčinou bederní lordózy přílišné sklopení pánve vpřed v rovině předozadní vyvolané převahou represorů pánve ( svaly bederní a ohybač kyčle) nad jejími elevátory (svaly břišní a svaly na zadní straně kyčelního kloubu). Spíše než o rozdíl v síle jde o nepoměr v základní délce těchto svalových skupin. Bederní lordóza může kompenzovat zvětšený sklon pánve způsobený například omezenou extenzí kyčelních kloubů po zánětech, po úrazech nebo po nedobře vyléčeném vymknutí kyčelních kloubů.

Z předcházejících poznatků lze vyvodit charakteristické znaky hyperlordózy bederní:

1. Ochablá stěna břišní, především ochablost přímých a šikmých svalů břišních
2. Zkrácení bederního svalstva, především čtyřhranného bederního svalu a drobných svalů na zadní straně páteře
3. Při zvýšeném sklonu pánve jsou nadměrně uvolněny natahovače kyčelního kloubu a zkráceny ohybač kyčelního kloubu

Na základě těchto poznatků můžeme stanovit zásady vyrovnávacích cvičení při daném oslabení a z nich můžeme vycházet při výběru cviků pro takto oslabené jedince.

Při cvičení se zaměříme především na protažení svalstva bederního a hýžd'ového, protažení svalstva na zadní straně nohou a na protažení a uvolnění oblasti kyčelních kloubů. Do cvičení zařazujeme především cviky na posílení břišního svalstva, hluboké předklony, cviky na uvolnění kyčelních kloubů, plazení, lezení, podlézání, kolébky vzad a kotouly. Je nutné se vyvarovat bederním záklonům, mostům, zvedání těžkých předmětů a skoků do hloubky.

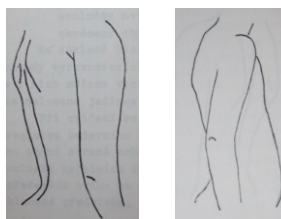
### **Kyfolordóza**

Kyfolordózou rozumíme zvětšenou hrudní kyfózu a současně zvětšenou bederní lordózu. Toto oslabení vzniká v důsledku podmíněnosti kulatých zad a sedlovitosti bederní. Jedná se o kombinaci obou již charakterizovaných oslabení, proto lze při stanovení zásad vyrovnávání a volbě vhodných cviků vycházet z předchozích poznatků.

Je nutno volit taková cvičení, jejichž působení bude současné pro obě odchylky. Cvičence musíme vést k přesnému uvědomění dvou středů úsilí. Vedle cviků posilujících svalstvo mezilopatkové a uvolňujících svalstvo prsní, mají velký význam všechna cvičení, která zpevňují a posilují svaly břišní.

Při cvičení se tedy soustředíme na posílení svalstva šíjového a zádového, posílení svalstva mezilopatkového, protažení svalstva bederního a hýžd'ového, posílení svalstva břišního, protažení svalstva na zadní straně nohou a protažení a uvolnění oblasti kyčelních kloubů.

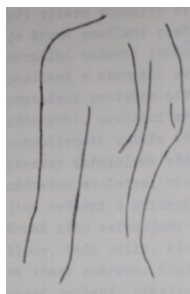
Do cvičení zařadíme všechny cviky na protažení a posílení uvedených svalových skupin, cviky pro rozvoj hrudníku, dýchací cvičení, hluboké předklony, krátkodobé visy, plavání, lezení, kolébky, kotouly s kompenzací. Do cvičení nezařazujeme cvičení podporová, bederní záklony, dlouhodobé skoky a poskoky, skoky do hloubky, zvedání těžkých předmětů a dlouhodobé výdrže ve stojích.



## Plochá záda

U tohoto oslabení se jedná o oploštění fyziologických zakřivení páteře. Z toho plyne, že plochá záda jsou důsledkem ploché páteře, která je méně odolná proti většímu zatížení. (V průběhu růstu se páteř snaží kompenzovat nedostatečné fyziologické zakřivení inverzním prohnutím). Zakřivení páteře může být celkem nevýrazné, takže vedle bederní lordózy je oploštěna i hrudní kyfóza. Pod vlivem zatížení se může také vytvořit táhlý kyfotický oblouk, zasahující do oblasti bederní. Tak hovoříme o dorzolumbální kyfóze. Páteř je funkčně méně cenná, nezabezpečená dostatečně silným svalovým tonusem, a proto může dojít i k vážnému vychýlení páteře (skolioze).

Příčinou plochých zad není ani tak disbalance svalů ovládajících postavení pánve. I když musíme připustit, že sklon pánve je skutečně menší. Hlavní příčinou je však celkové oslabení posturálních mechanismů. Jedná se především o ochabnutí svalstva celého trupu (veškeré svalstvo je hypotonické a hypotrofické). Páteř si kompenzuje sníženou odolnost velkých svalů trupu zpevňováním a zkracováním hlubokých struktur a paravertebrálních svalů. Tím se snižuje pružnost a ohebnost páteře.



Z těchto poznatků vycházíme při stanovování zásad vyrovnávacích cvičení takto oslabených jedinců a při výběru vhodných cviků. Cílem vyrovnávací činnosti je kromě posílení posturálního svalstva také vytvoření normální bederní lordózy. Při cvičení se soustředíme na posílení a zkrácení svalstva šíjového a bederního, na protažení svalstva zádového (především dlouhých svalů zádových), uvolnění hrudní páteře a zvětšení rozsahu pohyblivosti páteře všemi směry. Pro zvětšení bederní lordózy zařazujeme všechna cvičení podporující rozvoj zádového svalstva, především vzpřimovačů páteře v krajně bederní a cvičení, která zvětšují sklon pánve.

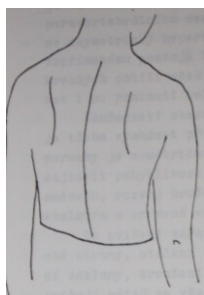
Kromě nich zařazujeme úklony, kroužení, postupné předklony, tedy cviky, které rozvíjejí pohyblivost páteře ve všech směrech. Vhodné jsou též záklony hlavy, dýchací cvičení, přeskoky krátkého i dlouhého švihadla a nošení lehčích předmětů na hlavě. Do cvičení nezařazujeme prohnuté předklony a visy. Při tomto oslabení není vhodné

setrvávat delší dobu v lehu na zádech, zejména na tvrdé podložce. Tento leh raději nahradíme lehem na břiše.

### Skoliotické držení těla

Jedná se o vysloveně funkční statickou poruchu na rozdíl od skutečné skoliózy, která je vadou ortopedickou. U skoliózy, která je velmi závažná, dochází nejen k vybočení páteře do strany, ale také k rotaci obratle v sobě samotném. U skoliotického držení těla se jedná o vychýlení páteře, které však lze vůlí vyrovnat. Kromě vychýlení páteře se projevuje ve stoji nesouměrnost postavy. To znamená různou výškou ramen, lopatek a většinou i boků a zřetelným rozdílem ve tvaru trojúhelníků, které vznikají mezi volně spuštěnými pažemi a bočním obrysem trupu.

Příčinou této vady je celkové oslabení svalů v jednotlivých úsecích páteře na jedné straně, jednostranné zatěžování paravertebrálního svalstva, nesprávné sezení, nošení těžkých předmětů v jedné ruce, jednostranné pracovní zatížení. Skoliotické držení je



tedy návykovým držením těla způsobeným svalovou nerovnováhou a nedochází při něm ke změnám na kosterním aparátu.

Od skoliotického držení odlišujeme statickou skoliozu, jejíž příčinou je asymetrické postavení pánve (sklon pánve k jedné straně).

Organismus se snaží kompenzovat sklon pánve vychýlením páteře ke straně. Skoliotické držení páteře k jedné straně vyvolané bolestmi nazýváme reflexní skolióza. Organismus se této bolesti brání asymetrickým zvýšením tonu paravertebrálního svalstva. Po odeznění bolesti se asymetrický tonus upraví a dochází opět ke vzpřímenému postoji bez odchylek. V případě opakovaných obtíží však může skoliotické držení přetrvávat i po pominutí bolesti.

Zkušenosti ukazují, že hlavními zásadami, z nichž je třeba vycházet při aktivním vyrovnávání této poruchy je symetričnost cvičení, která by měla zajistit pohyblivost a rozvoj páteře ve všech směrech, rozvoj hrudníku posilováním dýchacího svalstva a správná vazba dýchání na pohyb.

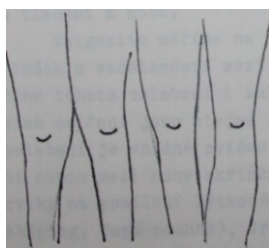


Do cvičení zařazujeme předklony, úklony na obě strany, otáčení trupu na obě strany, hrudní záklony, kroužení trupu, tedy cviky, které procvičují páteř ve všech směrech. Vhodné jsou také cviky pro posílení břišního a zádového svalstva spolu s cviky uvolňujícími, cvičení dechová a visy. Za zcela nevhodná považujeme jednostranná cvičení, skoky do hloubky, nošení těžkých předmětů a dlouhodobé pochody.

### **Odchylka postavení kolen**

O valgózních – vbočených kolenních kloubech hovoříme tehdy, jsou – li uchýleny od osy končetin ke středu. Vybočené – varózní kolenní klouby jsou vybočeny od osy končetin zevně. Varozita je fyziologickým jevem ve věku, kdy dítě začíná chodit. Tato se v průběhu dalšího roku upravuje a přechází ve valgozitu. Mírné vbočení kolen je fyziologický zjev u dětí předškolního věku. Dosáhnou – li ovšem této odchylky většího stupně nebo přetrvávají – li i u dětí starších, pak mluvíme o patologické valgozitě. K ní dochází v důsledku metabolických poruch ( např. po křivici), dlouhodobého stání zejména u dětí s uvolněnými kloubními pouzdry a sníženým klidovým svalovým tonem.

Z hlediska posturální funkce dolních končetin je třeba vidět vzájemnou souvislost mezi



postavením kolen a stavem nožní klenby. Při nesprávném postavení kolenních kloubů je vždy ohrožen normální vývoj nožní klenby. Například při valgozitě je nadprůměrně zatěžována vnitřní strana nohy, a proto dochází k jejímu oploštění. Varozitu měříme vleže při natažených dolních končetinách. Měříme

vzdálenost vnitřních vrcholů hrbolů kloubních kostí stehenních. Při vyrovnávání tohoto oslabení volíme cviky, které způsobují zpevnění kloubního pouzdra a zvýšení klidového svalového tonu. Jedná se především o cviky pro posílení svalstva dolních končetin, pro protažení zkrácených vazů. K nim patří cvičení s míčem mezi kotníky, zapření nohou vně nohou skříňky a tlačení k sobě.

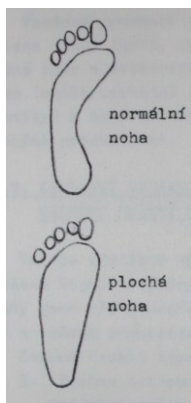
Valgozitu měříme na natažených dolních končetinách u vzdálenosti mezi vnitřními kotníky. Příčiny tohoto oslabení i základní zásady vyrovnávacích cvičení jsou stejné jako u varozity. Pro toto oslabení je vhodné cvičení s míčem mezi kolena, zapření nohou mezi nohy skříňky zevnitř a tlačení od sebe, cviky na posílení lýtkového svalstva (jízda na kole, skipping, čapí pochod), dráždění nožní klenby (chůze po laně, lezení po žebřinách). Do cvičení lze také zařadit cvičení ve dvojicích (A: varózní kolenní klouby, B: valgózní kolenní klouby).

U těchto oslabení je třeba se vyvarovat dlouhodobých pochodů, statickému zatěžování dolních končetin, skokům na tvrdou podložku a do hloubky. Do cvičení je třeba zařazovat uvolňovací cviky dolních končetin, nápravné cviky provádět lze bez zatížení dolních končetin a mezi cviky vkládat relaxace dolních končetin.

### Ploché nohy

Noha člověka je podélně a příčně klenuta. Nožní klenba zvětšuje elasticnost nohy při chůzi, běhu, odrazu i doskoku. Je udržována pružností a napětím svalů a vazů.

V důsledku předčasného častého postavování, špatné hygieny, nevhodné obuvi nebo dlouhých procházek může dojít k celkové vazivové a svalové insuficienci a tím i



k úchylkám v podélné nebo příčné klenbě chodidla. U podélně ploché nohy dochází ke snížení podélné klenby nožní a stočení kolmé osy patní dovnitř. Na otisku chodidla můžeme sledovat, že chybí vykrojení na vnitřní straně chodidla. Takto plochá noha bývá často provázána vbočenými koleny.

Z cviků, které zařazujeme pro zlepšení podélné klenby patří k nejvhodnějším sklápění chodidel dolů a dovnitř, pohyb chodidel nahoru a dolů, kroužení chodidel, pohyb špiček k sobě a od sebe, přenášení váhy na malíkovou část chodidla. Vyrovnávací cviky provádíme nejdříve v lehu a sedu, později ve stoji a při chůzi.

U příčně ploché nohy dochází k oploštění mezi 1. a 5. metatarzální kostí. Takto je plochá noha často doprovázena vbočeným palcem. Pro zlepšení příčné klenby nožní je vhodné rozvíjet uchopovací schopnost nohy (zvedání a překládání drobných předmětů). Z dalších cviků lze uvést například trhání trávy, svírání prstů, roztahování prstů a pohyb nohou do špetky.

Vhodnou prevencí pro toto oslabení je správná hygiena nohou (mytí, výměna ponožek, masáže nohou), vhodná obuv s vytvarovanou vložkou a na zvýšeném podpatku (zcela nevhodné jsou placky a obuv s vysokými podpatky) a nepřetěžování nohou dlouhodobým stáním nebo dlouhými procházkami.

#### **4. Základní didaktické pokyny k vyrovnaní vadného držení těla**

Velice výstižně vypracoval soubor deseti zásad Vojmír Srdečný. Domnívám se, že všechny tyto zásady jsou při provádění cvičení při tělesné výchově důležité.

1. Všechna cvičení provádět přesně a správně do krajních poloh
2. Všechna cvičení uskutečňovat uvědoměle
3. Všechna cvičení spojovat se správným dýcháním
4. Cvičení začínat v nízkých polohách, aby byla fixována pánev
5. Při cvičení v kleku, dřepu a stoji kontrolovat správné držení bederní krajiny, pánve, břicha
6. Všechna upažení přímivého charakteru provádět v upažení vzad povýš dlaněmi vzhůru (protažení prsních a zkrácení mezilopatkových svalů)
7. Všechny hmity pažemi vzad v upažení povýš, skrčení upažmo, vzpažení zevnitř apod. provádět vždy s mírným záklonem hlavy (zkrácení a posílení šíjových svalů, zlepšení postavení hlavy)
8. Všechny asymetrické cviky dělat vždy na obě strany
9. Všechny visy na žebřinách provádět vždy hmatem podál
10. Vhodně žáky motivovat

## 5. Praktická část

**Na základě uvedených teoretických poznatků jsem si stanovil výzkumné cíle:**

1. Zjistit situaci v TV na Základní škole Zdíkov
2. Provést úvodní a závěrečná měření a hodnocení žáků a na základě jejich porovnání zjistit účinnost cvičení
3. Na základě úvodního měření sestavit pro žáky celoroční doplňkový plán k osnovám TV rozpracovaný do jednotlivých měsíců a z něj vycházet při vypracování cvičení zaměřených na odstraňování nebo zmírnění jednotlivých oslabení

### 5.1 Hypotéza:

Předpokládám, že pravidelným, správně prováděným vyrovnávacím cvičením dojde po určité době k odstranění nebo zmírnění oslabení.

### 5.2 Charakteristika situace na ZŠ Zdíkov

Na ZŠ Zdíkov se dříve vyučovala zdravotní TV již od roku 1973 a na škole působila dokonce oddělení zdravotní TV dvě. Do druhého oddělení byli zařazováni žáci druhého stupně ZŠ. Byly však problémy se zařazováním hodin do rozvrhu, a proto bylo oddělení zrušeno. Později se zrušilo i druhé samostatné oddělení zdravotní TV na prvním stupni a to hlavně z důvodu nevole a protestů rodičů. Nad tímto rozhodnutím vyjádřila obvodní pediatrička velké rozhořčení, protože většina dětí potřebuje vyrovnávací cvičení zejména v období dospívání a prudkého růstu a zejména v souvislosti s dnešním životním stylem, kdy děti nemají kromě TV ve škole prakticky žádný pohyb. Proto bylo rozhodnuto, že v hodinách TV se bude věnovat část vyučovací doby vyrovnávacím a nápravným cvičením v rámci běžné výuky.

Podmínky materiální jsou na této škole velmi dobré. Škola má k dispozici dvě tělocvičny s moderním vybavením a hřiště s atletickou dráhou a doskočištěm. Kromě toho Zdíkov leží uprostřed šumavské přírody a konkrétně škola stojí na okraji obce, takže je dětem dopřáno dostatek pohybu na čerstvém a čistém vzduchu.

Spolupráce tělocvikářů s dětskou lékařkou není dostačující. I když po vyšetření doktorka zjistí odchylky od zdravého růstu dětí a pošle výsledky do školy, přidá jen velmi strohou informaci o nich. Při sestavování vyrovnávacích cvičení je spolupráce nulová. Lékařka ani nikdy nenavštívila hodiny TV, tedy i kontrola je na stejné úrovni. Spolupráce učitelů TV s rodiči je velmi špatná. Rodiče neprojevují prakticky žádný zájem o oslabení jejich dítěte a o odstranění nebo alespoň zmírnění daného zdravotního stavu. Jsou i tací rodiče, kteří si výslovně nepřejí vyrovnávací cvičení provádět s jejich dětmi. Na základě měření a hodnocení jsem se pokusil oslabení jednotlivých žáků blíže specifikovat.

### **5.2.1 Celoroční plán výuky**

Při sestavování celoročního doplňkového plánu, po dohodě s učiteli TV ZŠ Zdíkov, jsem vycházel z teoretických poznatků získaných studiem literatury (Labudová – Teória a didaktika TV oslabených), z učebních osnov, výukového programu ZŠ a ze zkušeností obou učitelů TV, kteří mi s plánem pomáhali.

Z celoročního plánu jsem vycházel při rozpracování plánu do jednotlivých hodin.

#### **5.2.2 Plán na měsíc září**

1. Lékařská prohlídka určí druh oslabení u dětí a vede k zařazení dětí do skupin cvičících zvláštní cviky k nápravě oslabení
2. Provedeno úvodní měření a hodnocení žáků – podle baterií testů, hodnocení postavy podle Jaroše a Lomíčka
3. Úvod do vyrovnávacích cvičení s důrazem na motivaci, zásady cvičení a domácí cvičení

4. Seznámení s polohou leh na zádech a dechová cvičení
5. Rytmická gymnastika – zachování a zdokonalování přirozené pohyblivosti, osvojení pohybového projevu, rytmizace chůze, běhu, vyjádření hudby pohybem, dbát na správné držení těla.
6. Drobné pohybové hry

### **5.2.3 Plán na měsíc říjen**

1. Vyrovnávací cvičení se zaměří na upřesňování zásad provádění a tyto upevňovat, cvičení v lehu na zádech a na břiše, protahování zkrácených svalů a posílení oslabených svalů, dechová cvičení – nácvik břišního dýchání
2. Akrobacie – rozvoj obratnosti, kloubní pohyblivosti, odrazových schopností, pružnosti, smyslu pro prostorovou orientaci
3. Atletika – rozvoj základních pohybových ( rychlost, vytrvalost, obratnost), rychlé běhy, běhy přes překážky, starty
4. Turistika – orientace v terénu, odhad vzdáleností, vhodná cvičení a hry v přírodě

### **5.2.4 Plán na měsíc listopad**

1. Vyrovnávací cvičení – cvičení v poloze leh (na zádech, na břiše), seznámení s polohou sed, protahování a posilování určitých svalových skupin, dýchací cvičení, cvičení s náčiním (tyče)
2. Atletika – některé prvky – běhy, hody, skoky, ovšem jen v malé míře
3. Míčové hry – seznámení s míčem, rozvoj obratnosti při hře s míčem, jednoduché míčové hry
4. Cvičení na nářadí – lavičky

### **5.2.5 Plán na měsíc prosinec**

1. Vyrovnávací cvičení – cvičení v poloze sed a leh, posilování a protahování oslabených svalových partií, dýchací cvičení, relaxace

2. Míčové hry – nácvik házení, chytání míče, driblink, podávání míče za pohybu, s rotací těla
3. Akrobacie – opakování osvojených nácviků, naučení se nových akrobatických prvků
4. Cvičení na nářadí – žebřiny

#### **5.2.6 Plán na měsíc leden**

1. Vyrovnávací cvičení – cvičení v polohách leh a sed, seznámení s polohou klek, posilování a protahování příslušných svalových partií, v dýchacím cvičení kombinujeme břišní a hrudní dýchání, relaxace
2. Cvičení na nářadí – švédské bedny
3. Cvičení s nářadím – švihadla
4. Zimní činnosti – lyžování, bruslení, sáňkování
5. Měření a hodnocení

#### **5.2.7 Plán na měsíc únor**

1. Vyrovnávací cvičení – cvičení v polohách leh, sed, klek, nácvik polohy stoj, protahovací a posilovací cvičení, dýchací cvičení, relaxace
2. Moderní gymnastika, rytmika – cvičení s náčiním (s míčem, se šátkem)
3. Cvičení na nářadí – žebřiny
4. Míčové a pohybové hry
5. Zimní činnosti – lyže, brusle, sánky

#### **5.2.8 Plán na měsíc březen**

1. Vyrovnávací cvičení – cvičení ve všech polohách, důraz na správné držení těla ve stoji i pohybu, dýchací cvičení, relaxace, posilovací a protahovací cvičení
2. Sportovní gymnastika – základní prvky, nácvik odrazu na trampolínce (v přiměřeném množství s kompenzací), jednoduché skoky, přeskoky

(s kompenzací)

3. Akrobacie – nácvik a provedení jednoduché sestavy
4. Cvičení s plnými míči
5. Atletika – rozvoj rychlosti, dynamické a výbušné síly končetin

#### **5.2.9 Plán na měsíc duben**

1. Vyrovnávací cvičení - cvičení ve všech polohách, správné držení těla, protahování a posilování svalstva, rozvoj kloubní pohyblivosti, správné dýchání při pohybu
2. Míčové hry
3. Turistika a hry v přírodě
4. Moderní gymnastika, rytmičná cvičení, tanečky
5. Rozvoj síly horních končetin – šplh

#### **5.2.10 Plán na měsíc květen**

1. Vyrovnávací cvičení – cvičení ve všech polohách, správné držení těla při pohybových činnostech
2. Míčové hry
3. Turistika a hry v přírodě
4. Atletika – využití hřiště – hody, běhy a skoky

#### **5.2.11 Plán na měsíc červen**

1. Vyrovnávací cvičení
2. Atletika - rozvoj rychlosti a vytrvalosti
3. Míčové hry
4. Rytmičná cvičení
5. Závěrečná měření a hodnocení, celoroční cvičení zakončí lékařská prohlídka



## **5.3 Úvodní měření a hodnocení**

### **5.3.1 Baterie testů (Labudová) (viz teoretická část)**

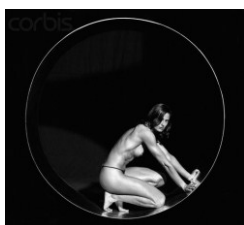
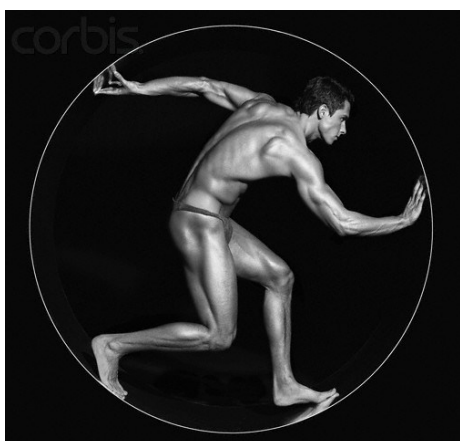
Pro úvodní měření jsem zvolil tuto baterii testů, protože neklade příliš velké nároky na čas ani na materiální podmínky školy. Jednotlivé úkoly jsou přiměřené druhu a stupni oslabení jednotlivých žáků. Touto baterií testů jsem zjišťoval ukazatele tělesného rozvoje, funkční vyspělosti a pohybového rozvoje žáků, u kterých lékařka našla nějaké odchylky od přirozeného růstu dětí. Tyto výsledky využiji k porovnání s výsledky závěrečného měření a tím ke zjištění vlivu vyrovnávacích cvičení a hodin s vyrovnávacím cvičením na organismus žáků a jejich tělesný rozvoj.

Přehled hodnocení a měření je uveden v tab. č. 1.

### **5.3.2 Test minimální svalové zdatnosti**

Tento test jsem zvolil pro jeho jednoduchost, časovou nenáročnost a možnost provádění u všech věkových skupin. Využil jsem ho pro posouzení stavu svalových skupin žáků s poruchami růstu a také pro možnost hodnocení výsledků cvičení v hodinách TV na základě pozorování úrovně svalové zdatnosti žáků na začátku a konci cvičení. Test minimální svalové zdatnosti splnilo 6 žáků z 12. Na základě testu jsem usoudil, že u žáků je nejvíce oslabeno svalstvo dolní části zad, svalstvo břišní a bedrokyčlostehenní. Proto jsem také ve vyrovnávacím cvičení zaměřil na posilování těchto svalových skupin.

Přehled hodnocení je uveden v tab. č. 2.



Parafráze na proporční a poměrový model člověka od Leonarda da Vinci, téma aplikovatelné do výtvarné výchovy, viz kap. Výtvarná činnost dětí (zdroj: [www.corbis.com/sports](http://www.corbis.com/sports))

Jmé no	Ukazatel těl. rozvoje			Ukazatel funkční vyspělosti				Ukazatel pohybového rozvoje									
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.
1.	119↓	25	63	80	4	150	24	3	280	133	23	30	14,5	+	94	17	0
2.	135	28	61	73	5	142	31	8	332	133	26	42	13,1	+	119	21	0
3.	121↓	21↓	58	77	2	137	17	4	150	119	16	13	14,2	-	105	19	0
4.	134	28	60	79	4	143	35	15	354	141	35	38	13,6	+	118	24	0
5.	123,5↓	29	65	80	2	140	25	6	436	132	17	19	13,6	+	101	19	0
6.	133↓	27↓	64	76	3	147	15	2	350	122	20	24	14,3	-	90	13	12
7.	134,5	28	67	78	3	138	28	12	410	173	35	37	12,8	+	110	18	0
8.	133	29	66	76	4	135	12	3	274	94	23	14	14	-	95	14	6
9.	123,5↓	22↓	63	83	3	140	17	5	340	120	19	36	14,2	+	105	20	0
10.	137	31	66	85	5	151	30	5	310	130	26	26	13,7	+	111	21	0
11.	146,5↑	36↑	68	73	4	134	24	9	425	148	28	35	13,5	+	115	22	0
12.	124	26	64	88	3	148	12	3	250	108	16	31	15,6	-	102	16	0

Tabulka č 1.: Výsledky úvodního měření podle baterie testů Labudové.

Vysvětlivky: 1. – tělesná výška (cm), 2. – hmotnost (kg), 3. – obvod hrudníku (cm), 4. – tepová frekvence (počet/min.), 5. – pružnost hrudníku (cm), 6. – Ruffierův test (počet/min.), 7. – zadržení dechu (s), 8. – dynamická síla paží (cm), 9. – výbušná síla paží (cm), 10. – výbušná síla nohou (cm), 11. – síla břišních svalů (počet), 12. – síla zádových svalů, 13. – rychlost (s), 14. – výkrut s tyčí ve vzpažení (+ = ano, - = ne), 15. – leh na zádech, šířka roznožení, 16. – úklon trupu (cm), 17. – předklon s dosahem, šipka nahoru – zrychlený tělesný rozvoj (v porovnání s celostátním průměrem), šipka dolů – zpožděný tělesný rozvoj (v porovnání s celostátním průměrem).

Tabulka č. 2.: Výsledky a hodnocení testu minimální svalové zdatnosti (Kraus - Weberová)

<b>Jméno</b>	<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>	<b>5.</b>	<b>6.</b>	<b>Hodnocení</b>
<b>1.</b>	1	1	1	1	1	1	1
<b>2.</b>	0	1	1	1	1	1	0
<b>3.</b>	0	0	1	1	0	1	0
<b>4.</b>	1	1	1	1	1	1	1
<b>5.</b>	1	1	1	0	1	1	0
<b>6.</b>	0	0	1	1	0	0	0
<b>7.</b>	1	1	1	1	1	1	1
<b>8.</b>	1	1	1	0	0	0	0
<b>9.</b>	1	1	1	1	1	1	1
<b>10.</b>	1	1	1	1	1	1	1
<b>11.</b>	1	1	1	1	1	1	1
<b>12.</b>	1	1	0	1	1	1	0

### 5.3.3 Hodnocení postavy podle Jaroše a Lomíčka

Pro hodnocení držení těla jednotlivých žáků jsem zvolil metodu Jaroše a Lomíčka. Po provedení tohoto hodnocení lze získat velice přehledné a podrobné informace o držení těla a odchylkách od normálního stavu u každého jedince. Na základě získaných

výsledků jsem vypracoval podrobnou charakteristiku držení těla každého žáka. Z této charakteristiky a z výsledků předcházejících testů ) baterie testů Labudová; test minimální svalové zdatnosti – Kraus – Weberová) jsem vycházel při sestavování série vyrovnávacích cviků pro každého žáka.

TABULKA Č.3

Jméno	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	Hodnocení
1.	2	2	3	2	1	1	10.I
2.	2	2	3	3	2	2	12.II
3.	2	3	3	4	4	2	16.II
4.	2	2	2	3	2	1	11.I
5.	2	2	3	3	3	3	13.III
6.	2	2	4	3	2	3	13.III
7.	1	2	2	2	1	2	8.II
8.	2	2	1	3	2	2	10.II
9.	1	2	2	2	3	2	10.II
10.	2	1	3	2	1	1	9.I
11.	1	1	2	2	1	2	7.II
12.	2	2	3	3	2	2	12.II

Na základě hodnocení postavy podle Jaroše – Lomíčka jsem dospěl k těmto závěrům:

1. Ve sledované skupině je 6 žáků s dobrým držením těla, 5 žáků s vadným držením těla a 1 žák s velmi špatným držením těla
2. Ve sledované skupině je nejčastějším oslabením zvětšená lordóza, kyfolordóza (kulatá záda a zvětšené bederní prohnutí), odstávající lopatky, ploché nohy a vbočená kolena.
3. Při vyrovnávacím cvičení se zaměřím zejména na protahování prsního svalstva a svalstva zadní strany nohou, posilování svalstva šíjového, zádového, posilování a zkrácení svalstva mezilopatkového, posilování břišního svalstva, posilování a procvičování všech svalů a vazů na noze ( především na plosce nohy – protažení Achilovy šlachy a posílení lýtkových svalů), zařadím i dechová cvičení důležitá pro rozvoj hrudníku a jeho pružnost.

### 5.3.4 Charakteristika oslabení jednotlivých žáků

Tuto charakteristiku jsem vypracoval na základě informací obvodní pediatričky a svých vlastních měření. Z jednotlivých charakteristik jsem potom vycházel při stanovení zásad cvičení pro jednotlivé žáky, sestavování sérií vyrovnávacích cvičení( používaných při domácích cvičeních i v hodinách TV) i při přípravách jednotlivě.

#### Charakteristika oslabení žáka 1.

1. Krk mírně skloněn kupředu( $10^{\circ}$ ) pohled vpřed
2. Malá odchylka v ose hrudníku
3. Břišní stěna vyklenuta, sklon kosti křížové  $40^{\circ}$
4. Mírné zvětšení zakřivení zad
5. Boky souměrné, stejná výše ramen, souměrné thorakoabdominální trojúhelníky, lopatky neodstávají
6. Dolní končetiny ve správné ose, středy kyčelního kolenního a hlezenního kloubu tvoří vertikálu
7. Dokonalá klenba nohy

Druh oslabení – bederní lordóza

Zásady cvičení: - protáhnout svalstvo bederní a hýžd'ové

- posílit svalstvo břišní
- protáhnout svalstvo na zadní straně nohou
- protáhnout a uvolnit oblast kyčelního kloubu

#### Charakteristika oslabení žáka 2.

1. Krk mírně skloněn kupředu( $10^{\circ}$ ) pohled vpřed
2. Malá odchylka v ose hrudníku
3. Větší úchyly ve vyklenutí břišní stěny, sklon kosti křížové  $40^{\circ}$
4. Kulatá záda

5. Mírně odstávající lopatky, boky i thorakoabdominální trojúhelníky souměrné, ramena stejná
6. Vbočená kolena
7. Mírně ploché nohy

Druh oslabení – kyfolordóza, mírně odstávající lopatky, vbočená kolena, mírně ploché nohy

Zásady cvičení: - posílit svalstvo šíjové a zádové

- posílit a zkrátit svalstvo mezilopatkové
- protáhnout svalstvo prsní
- protáhnout svalstvo břišní
- protáhnout svalstvo na zadní straně nohou
- protáhnout a uvolnit oblast kyčelních kloubů
- protáhnout zkrácené a zkrátit prodloužené vazy dolních končetin
- procvičit a posílit svaly a vazy na plosce nohy

### **Charakteristika oslabení žáka 3.**

1. Krk mírně skloněn kupředu(10°) pohled vpřed
2. Hrudník plochý
3. Větší úchyly v bederním prohnutí, stěna břišní vyklenutá, sklon kosti křížové 40°
4. Kulatá záda, velmi těžké úchyly od normálního stavu
5. Souměrnost boků, thorakoabdominálních trojúhelníků, stejná výše ramen
6. Značně odstávající lopatky
7. Vbočená kolena, mírně ploché nohy

Druh oslabení – kyfolordóza (kulatá záda, zvětšení prohnutí bederního)

- odstávající lopatky
- vbočená kolena
- mírně ploché nohy

Zásady cvičení: – posílit svalstvo šíjové a zádové

- posílit a zkrátit svalstvo mezilopatkové a zádové
- protáhnout svalstvo prsní
- protáhnout svalstvo bederní
- posílit svalstvo břišní
- protáhnout svalstvo na zadní straně nohou
- protáhnout a uvolnit oblast kyčelních kloubů
- protáhnout zkrácené a zkrátit protažené svaly a vazy dolních končetin

#### **Charakteristika oslabení žáka 4.**

1. Krk mírně skloněn dopředu (cca 10°), pohled vpřed
2. Malé odchylky v ose hrudníku
3. Malé úchyly ve vyklenutí břišní stěny
4. Nepatrné fyziologické zakřivení páteře, oploštění
5. Souměrnost boků, thorakoabdominálních trojúhelníků, stejná výše ramen
6. Mírně odstávající lopatky
7. Dolní končetiny ve správné ose, středy kyčelního, kolenního a hlezenního kloubu tvoří vertikálu

Druh oslabení – plochá záda

- mírně odstávající lopatky

Zásady cvičení: – posílit a zkrátit svalstvo šíjové a bederní

- protáhnout svalstvo zádové
- uvolnit hrudní páteř
- zvětšit rozsah páteře všemi směry pohyblivosti

#### **Charakteristika oslabení žáka 5.**

1. Krk mírně skloněn dopředu (asi 10°), pohled vpřed
2. Malé odchylky v ose hrudníku



3. Větší úchylky ve vyklenutí břišní stěny, sklon kosti křížové 40°
4. Kulatá záda
5. Souměrnost boků, thorakoabdominálních trojúhelníků, stejná výše ramen
6. Odstávající lopatky
7. Vbočená kolena, ploché nohy

Druh oslabení – kyfolordóza

- odstávající lopatky
- vbočená kolena
- ploché nohy

Zásady cvičení: – posílit svalstvo šíjové a zádové

- posílit a zkrátit svalstvo mezipločkové
- protáhnout svalstvo prsní
- protáhnout svalstvo bederní
- posílit svalstvo břišní
- protáhnout svalstvo na zadní straně nohou
- protáhnout a uvolnit oblast kyčelních kloubů
- protáhnout zkrácené a zkrátit protažené vazy dolních končetin
- procvičit a posílit svaly a vazy na plosce nohy

### **Charakteristika oslabení žáka 6.**

1. Krk mírně skloněn kupředu, pohled vpřed
2. Malé odchylky v ose hrudníku
3. Velké úchylky v držení pánve, bederní lordóza nad 5 cm
4. Kulatá záda
5. Souměrnost boků a thorakoabdominálních trojúhelníků, stejná výška ramen
6. Mírně odstávající lopatky
7. Vbočená kolena
8. Ploché nohy

Druh oslabení – kyfolordóza

- vbočená kolena
- ploché nohy

Zásady cvičení: – posílit svalstvo šíjové a zádové

- posílit a zkrátit svalstvo mezipatkové
- protáhnout svalstvo prsní
- protáhnout svalstvo bederní
- posílit svalstvo břišní
- protáhnout svalstvo na zadní straně nohou
- protáhnout a uvolnit oblast kyčelních kloubů
- protáhnout zkrácené a zkrátit protažené vazy na dolních končetinách
- procvičit a posílit svaly a vazy na plosce nohy

#### **Charakteristika oslabení žáka 7.**

1. Pohled vpřed, brada zatažená
2. Malé odchylky v ose hrudníku
3. Břišní stěna mírně vyklenutá
4. Mírně zmenšené fyziologické zakřivení páteře
5. Souměrnost boků, thorakoabdominálních trojúhelníků, stejná výška ramen
6. Lopatky neodstávají
7. Dolní končetiny jsou ve správné ose
8. Mírně ploché nohy

Druh oslabení – mírně plochá záda

Zásady cvičení: – posílit a zkrátit svalstvo šíjové a bederní

- protáhnout svalstvo zádové
- uvolnit hrudní páteř
- zvětšit rozsah pohyblivosti páteře
- procvičení a posílení všech svalů a vazů na plosce nohy

**Charakteristika oslabení žáka 8.**

1. Krk mírně skloněn kupředu (asi 10°)
2. Malé odchylky v ose hrudníku
3. Stěna břišní vtažena, dokonalé postavení pánve
4. Snížené fyziologické zakřivení, plochá záda
5. Souměrnost boků, thorakoabdominálních trojúhelníků, stejná výška ramen
6. Mírně odstávající lopatky
7. Mírně ploché nohy

Druh oslabení – plochá záda

- mírně odstávající lopatky
- mírně ploché nohy

Zásady cvičení: – posílit a zkrátit svalstvo šíjové a bederní

- protáhnout svalstvo zádové
- uvolnit hrudní páteř
- zvětšit rozsah pohyblivosti páteře
- procvičení a posílení všech svalů a vazů na plosce nohy

**Charakteristika oslabení žáka 9.**

1. Pohled vpřed, brada zatažená, krční lordóza 2 cm od těžnice
2. Malé odchylky v ose hrudníku
3. Břišní stěna mírně vyklenutá
4. Mírně zmenšené fyziologické zakřivení páteře
5. Souměrnost boků, thorakoabdominálních trojúhelníků, pravé rameno o 2 cm výš než levé
6. Dolní končetiny ve správné ose
7. Mírně ploché nohy

Druh oslabení – skoliotické držení

- mírně ploché nohy

Zásady cvičení – rozvoj pohyblivosti páteře ve všech směrech symetrickými cviky

- posilovat svalstvo břišní a zádové
- zařazovat také uvolňovací cviky
- rozvoj hrudníku dýchacími cviky
- posilování dýchacího svalstva

### **Charakteristika oslabení žáka 10.**

1. Krk mírně skloněn kupředu (asi 10°)
2. Normální hrudník, dobře klenutý
3. Stěny břišní vyklenut sklon kosti křížové 40°
4. Mírné zvětšení fyziologického zakřivení páteře
5. Souměrnost boků, thorakoabdominálních trojúhelníků, stejná výška ramen, lopatky neodstávají
6. Dolní končetiny ve správné ose, dokonalá klenba nohy

Druh oslabení – bederní lordóza

Zásady cvičení: – protáhnout svalstvo hýžděové a bederní

- protáhnout svalstvo na zadní straně nohou
- posílit svalstvo břišní
- protáhnout a uvolnit oblast kyčelních kloubů

### **Charakteristika oslabení žáka 11.**

1. Brada zatažena, pohled vpřed, krční lordóza 2 cm
2. Břišní stěna mírně vyklenuta, sklon kosti křížové 35°
3. Mírně zvětšené fyziologické zvětšení páteře

4. Souměrnost boků, thorakoabdominálních trojúhelníků, stejná výše ramen, lopatky neodstávají
5. Mírně ploché nohy

Druh oslabení – mírná bederní lordóza

- mírně ploché nohy

Zásady cvičení: – protáhnout svalstvo bederní a hýžd'ové

- protáhnout svalstvo na zadní straně nohou
- posílit svalstvo břišní
- protáhnout a uvolnit oblast kyčelních kloubů
- posilovat a procvičovat svaly a vazy na plosce nohy

### **Charakteristika oslabení žáka 12.**

1. Krk mírně skloněn kupředu (asi 10°)
2. Malé odchylky v ose hrudníku
3. Stěna břišní vyklenuta, sklon asi 40°
4. Kulatá záda
5. Souměrnost boků, thorakoabdominálních trojúhelníků, stejná výše ramen
6. Mírně odstávající lopatky
7. Dolní končetiny ve správné ose, mírně ploché nohy

Druh oslabení – kyfolordóza

- mírně odstávající lopatky
- mírně ploché nohy

Zásady cvičení: – protáhnutí svalstva bederního a hýžd'ového

- posílit svalstvo břišní

- protáhnout svalstvo na zadní straně nohou
- protáhnout a uvolnit oblast kyčelních kloubů

V průběhu měření jsem použil stejné cviky pro žáky A. L. a M. H. A.L. je žákem první třídy, pomalý, neobratný, velmi pomalu chápe. Proto jsem při cvičení využíval M. H. aby předcvičoval A. L., cviky mu ukazoval a radil při cvičení. Tímto jsem získal prostor pro sledování a korektury cvičení všech žáků. Ukázky příprav používaných při výuce jsou součástí obrazové přílohy mé bakalářské práce. Zrovna tak i cviky s popisky jejich provádění a drobným komentářem.

## **5.4 Závěrečné měření a porovnání s úvodním měřením**

Při závěrečném měření a hodnocení jsem použil tytéž metody, jako při měření úvodním. Na základě porovnání výsledků jsem zjistil vliv tělesné výchovy a hlavně vyrovnávacích cvičení na dětský organismus. Z tohoto měření, resp. Z takto naměřených hodnot a z jejich porovnání lze vycházet při sestavování příprav na další hodiny. Informuji například o tom, jaké svaly je třeba více posilovat, u kterých kloubů je třeba rozvíjet pohyblivost, na jaké schopnosti je třeba se zaměřit a kterým oslabením je třeba věnovat zvýšenou pozornost.

### **5.4.1 Baterie testů (Labudová)**

V porovnání s úvodním měřením nedošlo k žádným výrazným změnám (viz. Tab. č.4). K dosažení většího zlepšení může dojít až po dlouhodobějším, pravidelném a účelném cvičení. I když rozdíly mezi úvodním a závěrečným měřením jsou velmi malé, mohou dokumentovat, že téměř u všech žáků došlo ke zlepšení ve všech ukazatelích. Z výsledků získaných porovnáním obou měření mohu vycházet při sestavování příprav na další hodiny i při individuálním přístupu ke každému žákovi.

V dalších hodinách TV bychom se měli zaměřit vedle plnění osnov na rozvoj kloubní pohyblivosti a pohyblivosti páteře ve všech směrech, na posilování zádových a břišních svalů a na rozvoj rychlosti.

TAB.č. 4. – Přehled výsledků závěrečného měření doplněný o rozdíly (v porovnání s měřením úvodním)

Vysvětlivky: 1. – tělesná výška (cm), 2. – hmotnost (kg), 3. – obvod hrudníku (cm), 4. – tepová frekvence (počet/min.), 5. – pružnost hrudníku (cm), 6. – Ruffierův test (počet/min.), 7. – zadržení dechu (s), 8. – dynamická síla paží (cm), 9. – výbušná síla paží (cm), 10. – výbušná síla nohou (cm), 11. – síla břišních svalů (počet), 12. – síla zádových svalů, 13. – rychlost (s), 14. – výkrut s tyčí ve vzpažení (+ = ano, - = ne), 15. – leh na zádech, šířka roznožení, 16. – úklon trupu (cm), 17. – předklon s dosahem, šipka nahoru – zrychlený tělesný rozvoj (v porovnání s celostátním průměrem), šipka dolů – zpóźděný tělesný rozvoj (v porovnání s celostátním průměrem).

	Ukazatel těl. rozvoje			Ukazatel funkční vyspělosti				Ukazatel pohybového rozvoje									
Jméno	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.
1.	122↓ +3	26 +1	65 +2	79 -1	5 +1	146 -4	24 0	5 +2	291 +11	141 +8	24 +1	30 0	14,5 0	+	93 -1	18 +1	0
2.	137 +2	28 0	63 +2	75 +2	5 0	140 -2	33 +2	9 +1	345 +13	135 +2	29 +3	40 -2	13,2 +0,1	+	117 -2	21 0	0
3.	124↓ +3	23↓ +2	60 +2	77 0	3 +1	135 -2	19 +2	4 0	148 -2	120 +1	18 +2	15 +2	14,1 -0,1	-	102 -3	19 0	0
4.	134 0	28 0	60 0	79 0	4 0	142 -1	32 -3	15 0	356 +2	145 +4	32 -3	34 -4	13,5 -0,1	+	120 +2	24 0	0
5.	124↓ +0,5	29 0	64 -1	80 0	4 +2	141 +1	27 +2	7 +1	440 +4	138 +6	17 0	20 +1	13,8 +0,2	+	100 -1	19 0	0
6.	133↓ 0	29↓ +2	65 +1	75 -1	4 +1	150 +3	20 +5	4 +2	351 +1	128 +6	25 +5	26 +2	14,0 -0,3	-	88 -2	14 +1	12 0
7.	136 +1,5	28 0	67 0	76 -2	4 +1	135 +3	30 +2	12 0	415 +5	170 -3	34 -1	35 -2	12,6 -0,2	+	112 +2	18 0	0
8.	135 +2	30 +1	67 +1	75 -1	4 0	132 -3	15 +3	4 +1	278 +4	98 +4	23 0	18 +4	14,2 +0,2	-	97 +2	17 +3	6 0
9.	125↓ +1,5	25↓ +3	65 +2	83 0	4 +1	141 +1	19 +2	7 +2	352 +12	122 +2	19 0	38 +2	14,3 +0,1	+	105 0	20 0	0
10.	137 0	32 +1	66 0	82 -3	5 0	148 -3	31 +1	5 0	312 +2	137 +7	26 0	27 +1	13,6 -0,1	+	110 -1	22 +1	0
11.	147↑ + 0,5	38↑ +2	68 0	73 0	4 0	132 -2	26 +2	9 0	428 +3	142 -6	29 +1	33 -2	13,8 +0,3	+	112 -3	22 0	0
12.	128 +4	28 +2	65 +1	88 0	4 +1	145 -3	16 +4	5 +2	257 +7	112 +4	18 +2	35 +4	15,0 -0,6	-	100 -2	17 +1	0



### 5.4.2 Test minimální svalové zdatnosti (Kraus – Weberová)

Tab. č.5. Výsledky závěrečného měření testu minimální svalové zdatnosti  
(Kraus – Weberová)

Jméno	1.	2.	3.	4.	5.	6.	Hodnocení
1.	1	1	1	1	1	1	1
2.	1	1	1	1	1	1	1
3.	0	0	1	1	0	1	0
4.	1	1	1	1	1	1	1
5.	1	1	1	0	0	1	0
6.	0	0	1	1	1	0	0
7.	1	1	1	1	1	1	1
8.	1	1	1	1	0	0	0
9.	1	1	1	1	1	1	1
10.	1	1	1	1	1	1	1
11.	1	1	1	1	1	1	1
12.	1	1	1	1	1	1	1

Ve výsledcích tohoto závěrečného měření svalové zdatnosti je patrné určité zlepšení. Po pěti měsících tělesné výchovy rozšířené o vyrovnávací cvičení zaměřené také na posilování velkých svalových skupin splnilo test minimální svalové zdatnosti o dva žáky více, než před tímto cvičením. Je pravda, že se nejedná o příliš velké zlepšení, ale předpokládáme, po dlouhodobější systematické práci, což přislíbili oba spolupracující učitelé TV na ZŠ Zdíkov, dojde při zaměření na posilování břišních a bedrokyčlostehenních a zádových svalů k ještě dalšímu zlepšení výsledků testu.

### 5.4.3 Hodnocení postavy podle Jaroše a Lomíčka

V porovnání s výsledky získanými na začátku školního roku došlo u vytipovaných žáků k velkému zlepšení. Velké změny k lepšímu nastaly především v držení hlavy a krku a také v rozvoji hrudníku a vyrovnávání zvětšeného bederního prohnutí. K žádným změnám, nebo jen k nepatrným, nedošlo v odstranění odchylek dolních končetin, ale toto oslabení si vyžaduje mnohem intenzivnější cvičení. V dalších hodinách TV je možno se zaměřit na oslabení, u kterých nedošlo ke změnám v držení těla (A.L.) a na ta oslabení, která zůstala bez výraznějšího zlepšení (kulatá záda, plochá záda, odstávající lopatky a odchylky dolních končetin, tj. vbočená kolena a ploché nohy). Ke každému žákovi je potřeba přistupovat individuálně a vycházet z výsledků hodnocení každého jedince při případné sestavování domácího cvičení, které však vyžaduje aktivní spolupráci učitele TV s rodiči žáků. V rámci své práce jsem se pokoušel o bližší kontakt a tím pádem spolupráci s rodiči, ale nepodařilo se mi rodiče ke spolupráci přispět. I z tohoto důvodu jsou výsledky závěrečného měření jen nepatrně změněny, protože sledované děti se nepodařilo namotivovat tak, aby samy cvičily doma i bez spolupráce rodičů.

I tak je po pěti měsících tělesné výchovy s rozšířeným vyrovnávacím cvičením ze sledované skupiny dětí jeden žák s dokonalým držením těla, osm žáků s dobrým držením těla a tři žáci s vadným držením těla.

Závěrečné měření ukazuje, že vyrovnávací cvičení přinesla výborné výsledky. Je více než pravděpodobné, že toto zlepšení nenastalo však jen díky vyrovnávacímu cvičení pod odborným vedením učitele TV. Při úvodním měření žáci zřejmě neměli ani nejmenší představu o správném držení těla (například o držení hlavy, krku, zpevnění břišního svalstva, postavení ramen). V průběhu hodin TV se žáci seznamovali se zásadami správného držení těla a tyto poznatky a zkušenosti již uplatnili při závěrečném měření, proto jsou rozdíly mezi úvodním a závěrečným měřením tak zřetelné.

Tabulka č.6.

Přehled porovnání výsledků hodnocení postavy podle Jaroše – Lomíčka – hodnoty úvodního a závěrečného měření.

Jméno	I.	I.	II.	II.	III.	III.	IV.	IV.	V.	V.	VI.	VI.	Hodnocení	Hodnocení
1.	2	1	2	1	3	2	2	2	1	1	1	1	10/1	7/1
2.	2	1	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	12/2	10/2
3.	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	2	2	16/2	15/2
4.	2	1	2	1	2	1	3	3	2	2	1	1	11/1	8/1
5.	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	13/3	12/3
6.	2	2	2	1	4	4	3	2	2	1	3	3	13/3	10/3
7.	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	8/2	6/2
8.	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2	2	10/2	9/2
9.	1	1	2	1	2	1	2	2	3	3	2	2	10/2	8/2
10.	2	2	1	1	3	2	2	2	1	1	1	1	9/1	8/1
11.	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	7/2	5/2
12.	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	12/2	12/2

Při hodnocení se žáci maximálně soustředili na správné držení těla. Pokud se však na správné držení těla nesoustředí, vyskytují se v jejich postoji značné odchylky. Je nutné, aby se žáci se zásadami správného držení nejen seznámili, ale aby tyto zásady přijali za své a správné držení těla pro ně bylo něčím zcela přirozeným.

Cílem dalšího cvičení při hodinách TV bude dosáhnout zmenšení rozdílu mezi vzpřímeným a klidovým postojem žáků.

## 6 Sport a umění v průběhu dějin – výtvarná výchova jako prostor pro pozorování, vnímání a kultivaci osobnosti

*...dobrý vychovatel často riskuje, že se nedočká veřejného uznání; může se však utěšit vědomím, že pracuje pro dítě, pro rozvoj jeho tvořivých sil, že nehazarduje s jeho vztahem k umělecké kultuře a nehubí v něm ani chuť k rozletu ani nepodporuje jeho nepodložené iluze o tom, že z něho bude umělec. Pomáhá vytvořit ve veřejnosti takový stupeň pochopení pro výtvarnou výchovu, že až se jednou bude někdo z rodičů ptát, jak se docházka do kroužku bude jeho dítěti rentovat, bude moci odpovědět: nijak, ledaže byste považoval vnitřní zaujetí pro tvar a barvu také za něco...*

Igor Zhoř

Východiskem výchovy uměním je pohled na život jako na soustavu vzájemně souvisejících epizod – životních situací. Jen ty dokážeme rozpoznat, vydělit ze života. Umělecká situace vyzdvižená ze života může být nesmírně živoucí – ale skutečné umělecké dílo není naplněním tématu, ale jeho transcendencí (přesáhnutím) – dílo má hodnotu – a to jak zkušenostní, tak i estetickou, kultivační, dokáže svou existencí a percepcí vnímatelem rozšiřovat obzory a smyslupně formovat dítě i dospělého člověka.

### 6. 1. Motivace, vymezení, reflexe, kritéria

*„Motivace zadání, realizace vlastní představy podle zadání, určení „oplocení“, vymezení tématu zadání, konfrontace jednotlivých vzniklých prací na základě určených hodnotících kritérií, reflexe vlastní tvorby a procesu, dialog nad pracemi – to vše jsou nutnosti, které spadají do kompetence učitele na začátku a v průběhu výtvarných činností. Motivací zadání pro žáky základní byly ukázky vybraných jevištních instalací, na kterých byly patrné souvislosti v prostorovém uspořádání jednotlivých objektů. Omezujícím požadavkem při zpracování tématu byl jednak prostor, do kterého žáci „sestavovali“ vlastní kompozice, použití umělého zdroje osvětlení nebylo nutností vzhledem k dostatečnému jednostranně směřujícímu světlu přirozenému. Naopak při realizaci tématu se studenty bylo umělé osvětlení nutnou podmínkou pro dosažení lokálně směřovaného světla do modelu. Konfrontace při hodnocení proběhla jak u žáků, tak i u studentských prací. Reflexe jednotlivých autorských modelů i s hodnocením průběhu vzniku a konečného výsledku je nezbytnou součástí každé*

*hodiny, nemělo by se ní zapomenout a pokud ji již učitel nestihne, měla by proběhnout na začátku hodiny následující. Samo téma výtvarné jednotky je celým širokým polem podnětů, které lze nějakým způsobem postihnout. Přestože není možné tento problém postihnout zcela komplexně, úplně a „objektivně (což je způsobeno také rozsahem tohoto textu), alespoň zčásti se o to pokusím z několika možných pohledů. Smysl a cíle zadání musí být jasně řečené, hodnotitelné, se všemi vymezenými a nastavenými parametry pro tvoření a hodnocení, pro následnou reflexi.“*

(ŠMÍD, O modelu ve výtvarné výchově, VV 2/2010, str. 7)

Stejně jako „vybíráme“ a zpracováváme jednotlivé konkrétní situace a události ze světa kolem nás při kresbě, malbě, grafice, asambláži, vybíráme si pomocí hledáčku kamery často nedefinovatelné, nepostihnutelné, slovy nevyjádřitelné, ale pro nás nějakým způsobem oslovující sestavy skutečné předmětnosti, která často obsahuje i prvky pohyblivé dějovosti a fyzičnosti v podobě lidí – toto jsou ony paralely s tělesnou výchovou a péčí o tělo – pohyb jako proces životního směřování odněkud někam, pohyb jako vlastnost živého organismu. Pamatovat si to, všechno jsme již viděli, pravděpodobně můžeme, ne všechno si ale s jistotou a přesností dokážeme vybavit. Jedinečnost vizuálního obrazového záznamu - stopy jako „obrazové databanky“ zprostředkovává viděné a myšlené a zároveň s tím dokáže dále pracovat.

*„Oko vždy přistupuje k dílu prastaré, posedlé vlastní minulostí a tím, co mu dávno i nedávno vnuly uši, nos, jazyk, prsty, srdce a mozek. Nefunguje jako svébytný nástroj, nýbrž jako poslušná součást rozmanitého a rozmarného organismu. Nejen jak, ale i co vidí, se řídí potřebami a předsudky. Vybírá si, odmítá, pořádá, rozlišuje, spojuje, třídí, rozebírá, tvoří. Spíše než zrcadlem je oko zručným řemeslníkem; a své výtvoř nevidí holé jako položky bez vlastností, ale jako věci, jako potravu, jako lidi, jako nepřátele, jako hvězdy, jako zbraně. Nic nelze vidět nezahaleně a nezahalené.“* (ZUSKA, 2003, str. 91)

Podstatná je role učitele jako „hybatele věcmi“, ději, toho, kdo „svítí na cestu“ poznávání, role učitele coby „otevírače očí“ a zprostředkovatele poznání i myšlení. Učitel, který sám tvoří a vede i učí děti - studenty pozorně se dívat kolem sebe, má velkou šanci objevit způsob kvalitní komunikace, interpersonální dimenzi výchovy a vzdělávání. Nastává zde samozřejmě i problém míry ovlivňování tvořícího (tvořivého, tvůrčího) svěření. Odbornosti a schopnost vnímat a reagovat na signály, vcítit se do žáka a poskytnout mu fundovanou radu však mohou

tuto negativní stránku výuky spojené s výchovou pomoci potlačit. A pro návaznost na fotografický záznam doplňuji:

*„Problém fotocentrismu jako principu přístupu akceptovatelnosti každé fotografie je nasnadě, míra přijetí i zdánlivě „obyčejného“ snímku hraje roli při rozhodování, která fotografie je a která není výtvarná. Pedagogický problém nastane, když nadaný žák vytvoří fotografii, která je po výtvarné stránce plnohodnotná jasností sdělení bez dodatečných zásahů, zatímco jiný dosáhne úspěchu až po zásahu například počítačového programu na úpravu fotografií. Možnosti dodatečných úprav hlavně při aplikaci fotografie do VV na základní škole by však neměly zastínit možnosti „původního“ (ve smyslu originálního a neupraveného) fotografického záznamu.*

*Zprostředkování fotografie dětem a studentům je stejně důležité jako zprostředkování klasických obrazů. Každá oblast a každé médium – ať již klasická výtvarná technika nebo moderní technické médium - přispívá k rozvoji vnímání a poznávání světa prostřednictvím svých specifík. Vznik a vývoj fotografického média umožnil přirozený posun nejen ve vnímání a popisování reality, ale především v možnostech práce s ní. **Jednou z podstatných funkcí této práce je funkce edukativní, vzdělávací, výtvarně-výchovná.** Pokud hovoříme o výtvarném umění jako o východisku k další tvorbě, nabízím zde k porovnání výsledky činnosti, která vyšla právě z výtvarného umění. Jedná se o fotografické parafráze malby holandského zátiší od mistra Willhelma Claeze – Hedy (1594-1680). Studenti měli zaranžovat scénu konkrétního umělce a adekvátně fotograficky zpracovat s tím, že použité předměty mohly být současné. V požadavcích zadání figurovaly pojmy jako aranžovaná fotografie, přiblížení se k podstatnému, interpretace historie v současných možnostech, světlo, barevnost, kompoziční výstavba. Posuďte sami, kterak lze vyjádřit (posunout, nahradit) atmosféru klasického média prostředky média fotografického. S žáky ve škole lze s fotografií pracovat nejméně dvěma základními způsoby. **Jedním je praktické fotografování určených nebo autorsky zvolených témat a z toho plynoucí způsob hodnocení, vycházející z podoby autorských kolekcí.**“ (ŠAMŠULA, ŠMÍD, 2009, str. 11)*

K této výše zmíněné inspiraci formou dokumentace procesu vznikání díla nebo záznamu pohybu v hodinách tělesné výchovy odkazuje i následný výčet návrhů jednotlivých úkolů pro děti, viz. níže v kapitole Výtvarná činnost dětí.



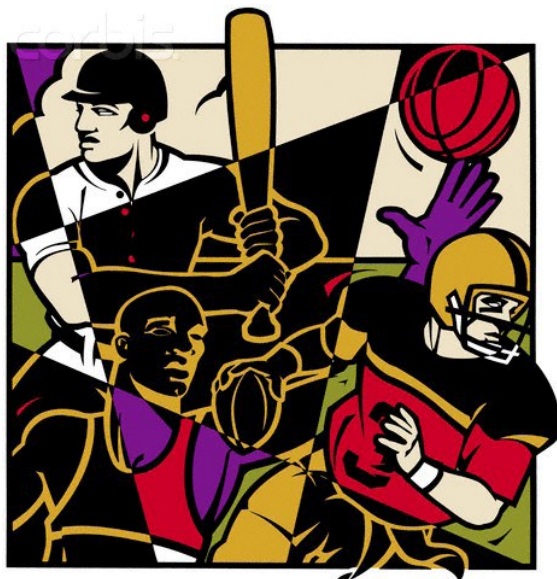
*Druhým způsobem je možnost přistoupit k fotografickému přístroji jako k nástroji dokumentace tvorby. Fotodokumentace dokáže zaznamenat v procesu tvorby fáze, které už nikdy nebudou nebo nejsou vidět, zaznamenaná minulé, ztracené, proběhnuté v čase, to, co už není, ale vlastně určitým způsobem zůstává ukryto v životě díla samotného. Fotografie potom zpětně umožní připomenout takové stopy člověka v čase, stopičky objevování. Stěžejní pro „výchovu fotografií“ zůstává soliterní fotografický obraz jako nositel informace, která, na rozdíl od vytvářených vyjadřovacích prostředků klasických médií, pracuje s předem jasně definovanými a především ve světě již zcela „hotovými“, připravenými předměty, ději, věcmi. To se týká například aplikace fotografie do koncepcí například předmětů plošných výtvarných vyjádření.*

(ŠAMŠULA, ŠMÍD, 2009, str. 12)

## 6.2. Výtvarná činnost dětí - návrhy potenciálních či realizovaných a ověřených výtvarných zadání

### A) Malování sportů dle předlohy

Děti dostali za úkol překreslit z plakátu postavu sportovce, který drží v ruce basketbalový míč. Tento plakát byl pověšen na tabuli. Měli za úkol jej překreslit na papír o velikosti A5. Bylo jim vysvětleno jak mají postupovat. U dětí byly pozorovány různé postupy. Každý začínal z jiné pozice. Všechny děti měly velice kladný přístup a tato technika se jim velice líbila.



**B) Obkreslování postavy na balící papír.**

Všechny děti ve třídě dostaly stejný obrázek Cipíška z večerníčku „O Runcajsovi“. Měly za úkol jej překreslit na průhledný balící papír. U dětí se pozorovala přesnost, cit, pevné vedení ruky ( přetahování přes čáry ). Tato činnost u dětí vzbudila veliký zájem a chtěli ji opakovat na jiném obrázku.

**C) Fotografie jako záznam vlastního či spolužákova těla – figury při oblíbených činnostech v přírodě**

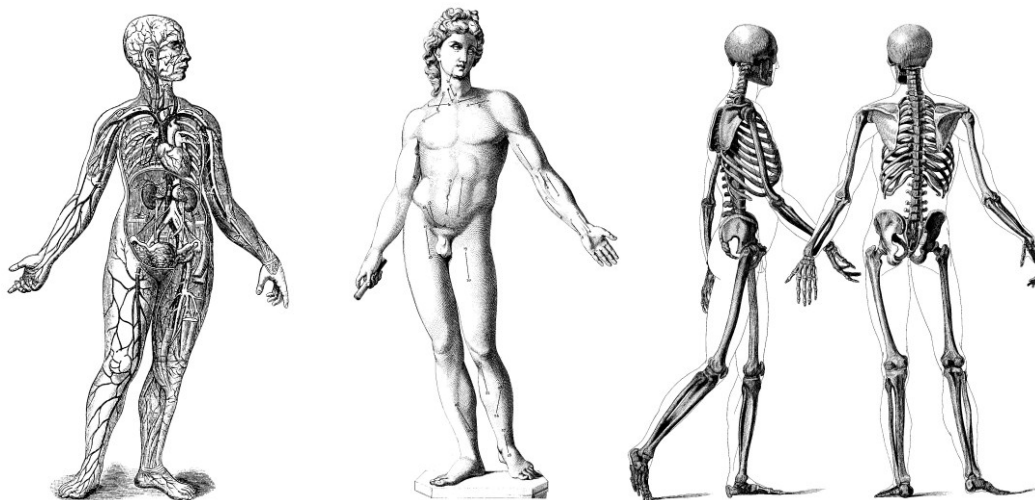
**E) Cyklus fotografií pořízených na základě pohybových aktivit dětí – spolužáků – jako například fotografování různých sportů, plavání, běh v lese a na louce, cvičení se stuhou nebo míčem.**



Gestický tanec, fotografie (zdroj [www.corbis.com/dance](http://www.corbis.com/dance))

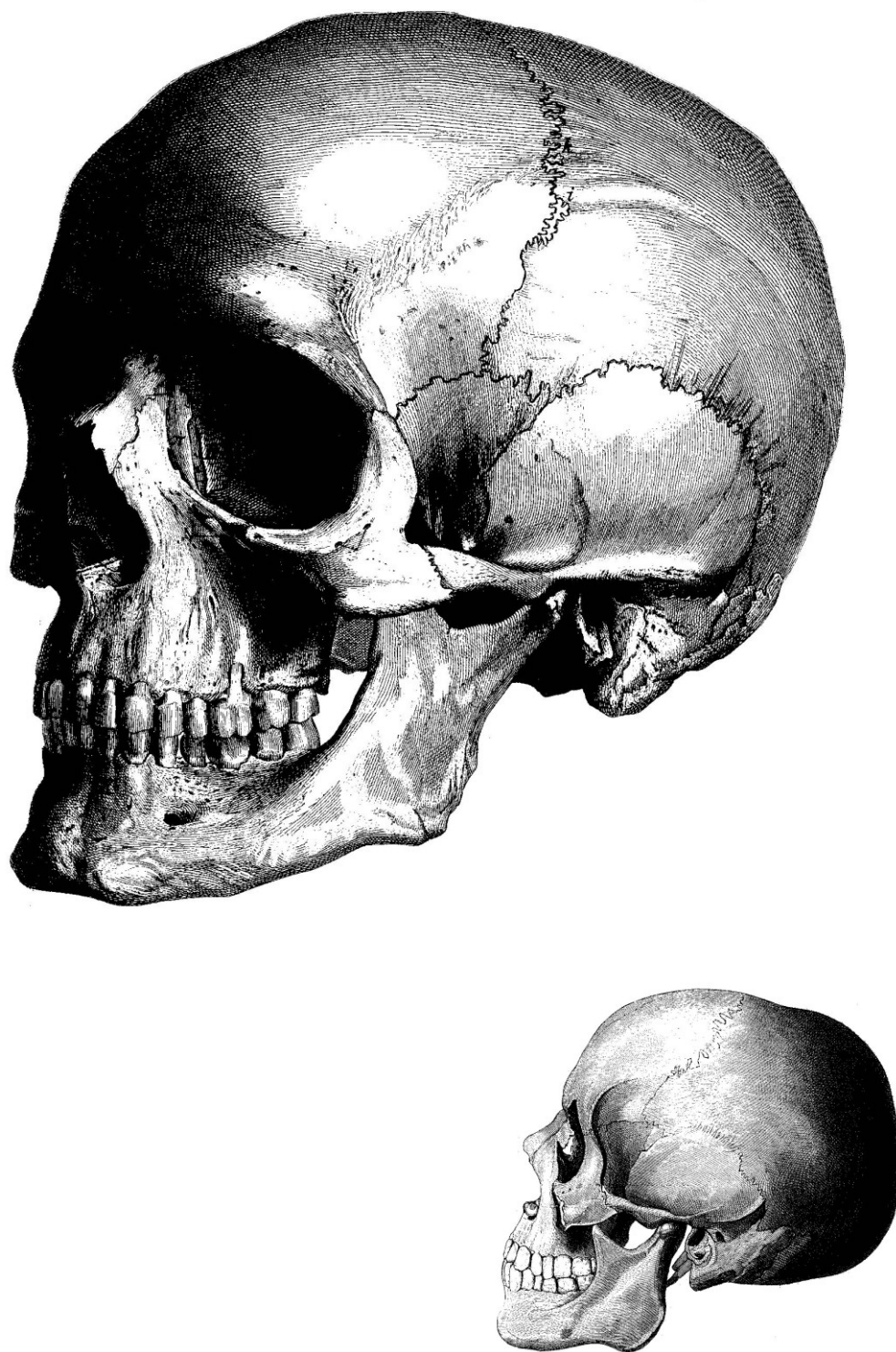
#### D) Kresba podle anatomického modelu

Bylo vybráno jedno z dětí, které bylo jako předloha pro kresbu. Dítě bylo posazeno na židli, doprostřed třídy a jemně natočeno do profilu, aby mělo každé dítě jiný úhel pohledu. Děti dostaly papír o velikosti A4 a byl jim vysvětlen podrobný postup při pořizování skici, dalších detailů a posléze dokončení kresby. Tato činnost se jim velice líbila, protože se jim model občas pohnul, kýchnul, usmál a to vše zlepšovalo náladu při náročné kresbě. Tato metoda byla pro ně náročná a u každého dítěte byl pozorován um, dovednost, vnímání modelu. U 70% dětí byla prováděna individuální konzultace a poskytování rad, jak dále postupovat, protože každé dítě je jinak nadané a každého tato činnost zaujala.



Alternativní reklamní kampaň s postavou (zdroj: [www.corbis.com](http://www.corbis.com))

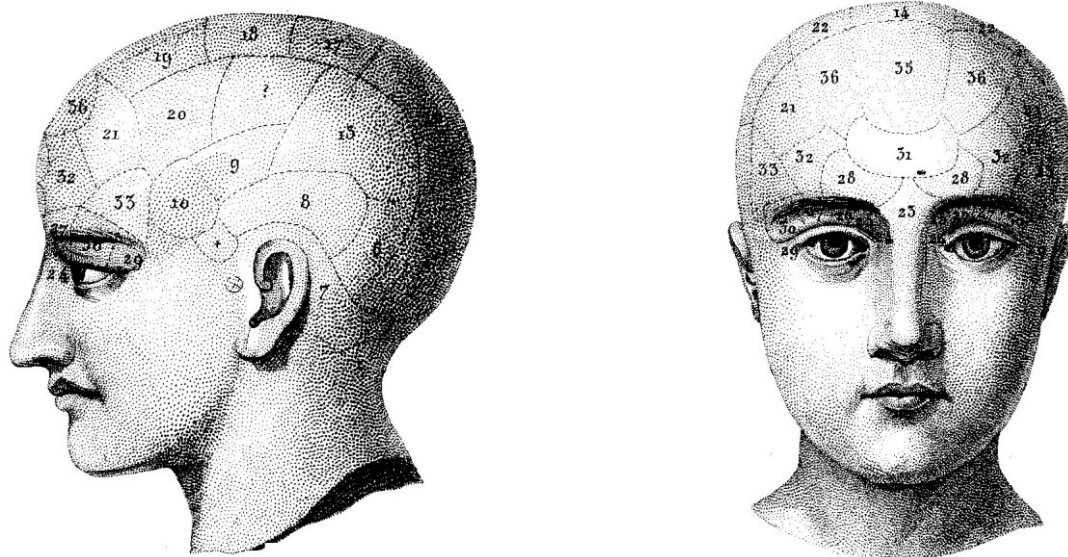
**D1) Přípravná studie kresby lebky na úkol kresba lidské hlavy – konkrétního lidského (spolužákova) obličeje**





## E) Modelování lidské hlavy

Na tuto činnost děti dostaly bílou modelovací hmotu (modelínu). Model seděl tak, že přímo hleděl na děti. Modelem jsem seděl já osobně a vyučující jim poskytoval informace a rady jak postupovat. Tato činnost byla velice náročná, ale děti velice zaujala. U dětí se pozorovala zručnost, dovednost, vnímání modelu. Každá hlava, resp. její prostorový záznam byl úplně jiná, každý vnímal model jinak. Dětem se modelování velice líbilo, protože si zkusily své manuální schopnosti a práci modelovací hmotou.



## F) Člověk v pohybu – animovaný film, fázový pohyb ( skok daleký )

Tato činnost byla dvojího druhu.

1. Třída byla rozdělena do čtyř skupin, každá skupina měla stejný úkol.
2. Každé dítě mělo nakreslit vlastní animaci.

**ad 1** - v každé skupině bylo 5 dětí. První nakreslilo stojící postavu, a druhé mělo za úkol nakreslit druhou postavu, tak aby udělala nějaký pohyb. Třetí dítě třetí postavu z druhého obrázku, atd... . Takto se to točilo pořád dokola, než vznikla animace skoku do dálky. Postavy se kreslily přes průhledný papír, pak se animace složila tak, jak měla jít „za sebou“ a papíry se postupně pouštěly - bylo vidět jaké a kde jsou chyby v pohybu, respektive v malbě.

Tato animace vzbudila u dětí jistou formu agrese, protože si vyčítaly, že obrázek, který kreslilo dané dítě, je špatný a vůbec neumí kreslit a pokazil jim celý výsledek animace. Tato nálada velice rychle opadla a pak se děti smály, jaké to dělá vady ( trhy, úskoky, atd...) Animace byla prezentována před celou třídou a to také přispělo ke zlepšení nálady.

**ad 2** – každý jedinec dostal dostatečný počet průhledného papíru a vlastní činností nakreslilo svou vlastní animaci, kterou pak předvedlo celé třídě. Toto dosáhlo velkého úspěchu a všichni žáci se u promítání animace velice bavili.

### G) Kresba detailu lidského obličeje



### **6. 3. Poznámky k současnému výtvarnému umění v souvislosti a vztahu k problémům těla, tělesné výchovy, tělesnosti, pohybu a výtvarnému umění, výtvarné výchově – umělecké principy 20. století zaměřené na člověka, tělo a myšlení**

**Event (událost)** – jednoduchá „událost“ s jednotnou základní myšlenkou; na rozdíl od happeningu nevychází z materiálního prostředí aktivně proměňovaného divákem, ale ze situace.

**Happening (příhoda)** má svůj děj – příběh a probíhá tedy v čase. Opouští galerie a muzea a stěhuje se na ulici, do přírody, ale může se odehrát kdekoli (i v obchodním domě, na silnici atd.). Největší přínos – vtahuje do akce diváka. Součástí se staly i materiální předměty umělecké i neumělecké povahy.

**Performance (představení)** – umělec a divák nespojují své síly na „společném díle“, jejich role se opět oddělují. Performance není divadlo, i když mají řadu společných rysů, ale akce. Performer není herec, který má přesně naučenou roli, ale aktér, který aktivně reaguje na situaci a další podněty. Má na rozdíl od happeningu Přesnější, promyšlenější a sevřenější scénář.

**Tělové umění (body-art)** – nový směr, v němž se tělo stává základním výtvarným prostředkem. Postup od lidských „ready- made“ byl přirozeným dovršením proměn výtvarného vyjádření lidské postavy ve 2. polovině 20. stol., které postupovaly od otisků živých modelů k „živým sochám“ až k novému směru, nazvanému body -art.

Inspirace pro hodiny výtvarné výchovy pocházejí z internetové fotografické databanky - corbis – [www.corbis.com](http://www.corbis.com)





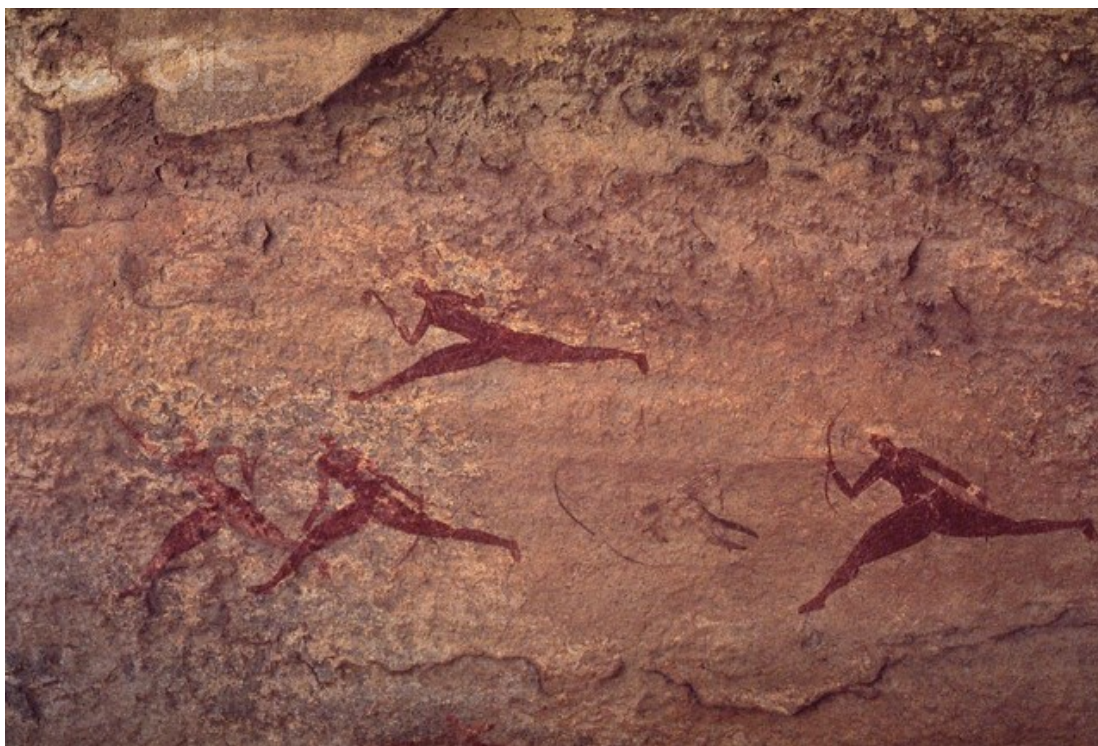


Následující část bakalářské práce přináší výčet a vlastně i jakousi průřezovou exkurzi do dějin umění, zaměřenou jednak na hledání inspirací při propojování sportu a umění, ale především jako důležitou část, prezentující některé principy uměleckých směrů. Pokusil jsem se tímto výčtem nastínit a ukázat různost přístupů ke světu prostřednictvím umění i pro méně zasvěcené čtenáře mého textu.

## 6.4 Umění v dějinách – průřezový výčet

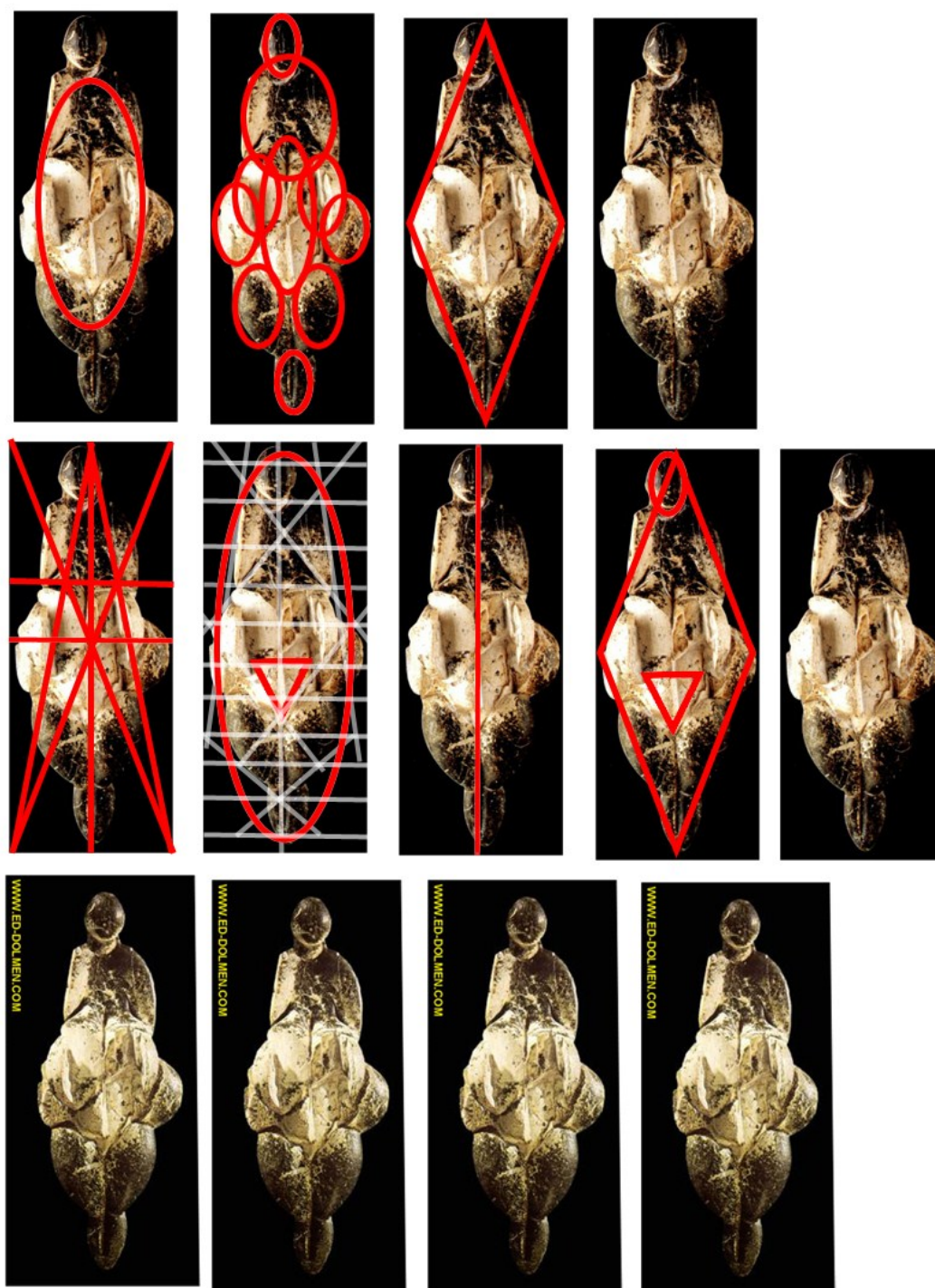
### Umění pravěku

Sportovní náměty se začaly objevovat již v samotných počátcích pravěkého umění. Jeskynní malby a kresby (kolem roku 30 000 př.n.l.) představují díla pravěkých lovců. Kromě zobrazování lovné zvěře, které mělo magickou funkci, neboť zajišťovalo úspěšný lov, se vyskytují také drobné sošky ženských postav, tzv. Venuší.



Zachycení a znázornění pohybu v rámci rituálních procesů pravěkých lidí.

(zdroj: <http://www.corbisimages.com/stock-photo/rights-managed/IH051119/group-of-archers?popup=1>)



Venuše jako symbol plodnosti, mateřství a hojnosti z pohledu několika kompozičních rozborů z oblasti psychologie umění a vnímání uměleckých artefaktů, také spadající do oblasti výtvarné výchovy.

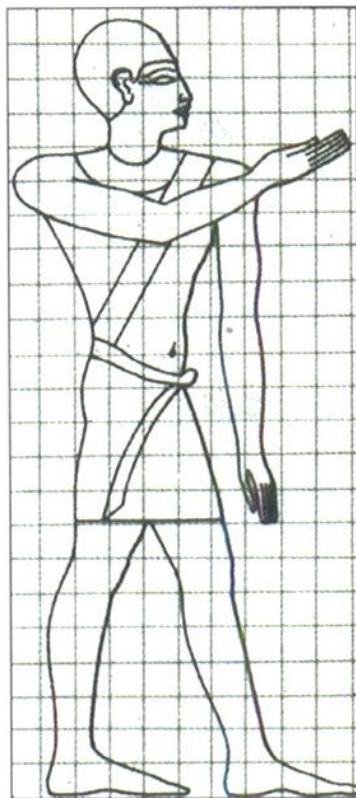


## Umění starověku

V neolitu dochází k podstatnému obratu ve způsobu života. Lovci a sběrači se postupně stávají zemědělci a pastevci. Nastává období tzv. městských zemědělských států s vyspělou civilizací a kulturou, která má již výhradně třídní charakter. Před umělce byla postavena řada nových požadavků, které téměř výhradně uspokojovaly potřeby vládnoucích vrstev. K původním úkolům přistoupila zvláště funkce reprezentativní. Spočívala především v oslavě panovníka. Pro celé toto období jsou typické výjevy zápasícího, bojujícího či lovícího panovníka. Lov zvířete ve vyšší společnosti není již nezbytnou činností, která je nutná pro obstarání jídla. Představuje složitý společenský jev, který vykazuje rysy sportu, zábavy i divadla.

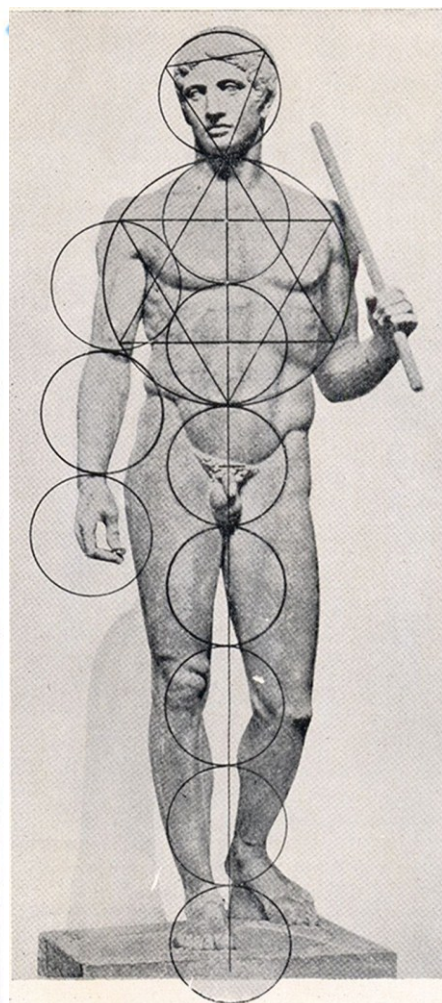
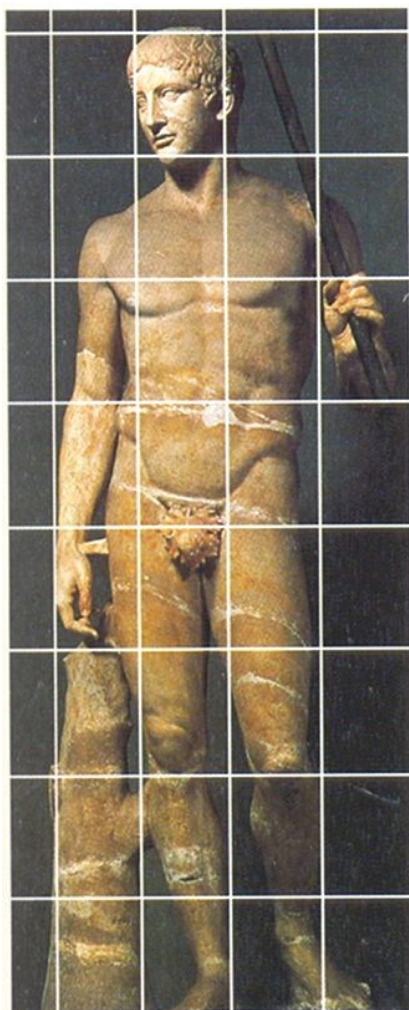
## Umění starověkého Egypta

Ukázka kánonu znázornění lidské postavy – strnulost a mnohopohledovost je patrná, pohyb chybí, ale toto téma lze využít například při seznamování dětí nejen s touto historickou dobou, ale také jako zadání pro kresbu tužkou jako studijní materiál různých typů znázorňování lidské postavy.



## **Umění antického Řecka**

Skutečným mezníkem v uměleckém ztvárnění sportovních výkonů byl zrod antického řeckého umění. Práce otroků umožnila svobodným občanům řeckých městských států, aby se mohli plně věnovat umění, kultuře a vědě, stejně jako tělesné výchově a sportu. Vzniká ideál harmonické všestranné výchovy, tzv. kalokagathie, výchovy duševní i tělesné. Jsme svědky počátků sportů, který se stává i podívanou a zábavou pro diváky. Největší pestrostí námětů překvapuje malba na keramice. Vesměs neznámí umělci zobrazují přípravu sportovců, ale i vlastní závody, hygienickou očistu a koupání, hry dětí a rozvášněné diváky. Sportovní výkon byl v Řecku vždy spjat s hudbou, která měla - stejně ovšem jako prut - povzbudit sportovce k co největšímu výkonu. Vedle sportovce je často zachycen trenér s prutem a hudebníci.



21.

*Polykletův »Doryphoros«. Dle kánonu beuronské školy: hexagram a kružnice velikosti hlavy. Délka hlavy je  $\frac{1}{8}$  délky postavy stojící na špičkách chodidel. Zkratkon ve fotografii, bočním postavením sochy a pokrčením visící paže vznikly nepřesnosti. Mössel počítá délku postavy od stojící paty na zemi a dělení zlatým řezem nad ohbím lokte a u konce prostředního prstu visící, nepokrčené ruky.*

*(Podle náčrtu Dr E. Poche.)*

## Umění Etrusků a antického Říma

Římské umění navazovalo na tradice etruské a řecké. Etruské umění bylo nejprve hodnoceno jen jako osobité rozvinutí řeckých vlivů. Dnes se však oceňuje originální etruský přístup, snaha o odvážnou stylizaci a dynamismus pojetí. Významným rysem je i využití živých barev. S velkým smyslem pro pozorování detailů postihují různé momenty z činnosti zápasníků a atletů (diskařů, běžců, skokanů, oštěpařů...).

## Umění gotiky

Gotické umění tvoří vrchol středověkého umění. Vedle církevního umění stoupá vliv společenské objednávky ze strany feudálů. Církevní monopol umělecké tvorby postupně přebírají městské cechy a dílny. Objevují se nové rysy ve vyjádření postav, které nezapřou inspiraci lidovými typy. Nové tvarové cítění a myšlení dokládá skicář Honnecourta z poloviny 13. Století. Člení a rozkládá lidskou postavu do základních stereometrických tvarů, které jsou značně vzdáleny románským představám. Podobně pojímá i figury zápasníků a jezdců na koni. Šlechta si zdobí svá sídla uměleckými díly s náměty převážně ze života a zábav rytířského stavu.

## Umění renesance

Z nástěnných maleb v paláci Schifanoia ve Ferraře se dozvídáme o sportech a hrách, které se provozovaly v určitých měsících. (závody v běhu, štafetový běh, lov, závody na oslech a koních...) V jeho velkých sálech určených ke hrám a slavnostem se nám dochovaly malby *Sebastiana Filippi* (např. *Házení velkým míčem*, *Rohování*, z roku 1560). Najdeme zde i další sportovní disciplíny jako: míčové hry, hod diskem, hra s obručí, hod těžkým kamenem, zápas ve volném stylu, koňské závody, plavání i tanec.

## Umění baroka

Přetrvávají antické kulisy a kostýmy. Svalnatí, robustní muži a kypré ženy jsou zachycovány ve vypjatých situacích a postojích. Malíři začínají pro své obrazy využívat modely, převážně obyčejné lidi. Velkou roli hraje hra světla a stínu. Rozmach zažívá ženský akt. Mezi oblíbené náměty patří bruslení, lov a míčové hry.

## Umění klasicismu

Klasicistní umění lze označit za umění klidu a ticha. Tato teze provází všechna díla, ať už jde o portréty či historickou malbu.

## Umění romantismu

Romantismus se vrací ke středověku stejně jako renesance k antice. Proto nepřekvapí, že hlavním tématem je historismus, následován jezdecktím a lovem. Poprvé se v Anglii 18. století **objevuje sportovní malířství, tzv. sporting prints, neboli sportovní tisky.**

## Vybrané moderní umělecké směry

Moderních uměleckých směrů se dotknu jen lehce, jelikož je jich velmi mnoho, a jejich přínos k problematice této práce by mohla být v různých aspektech diskutabilní.

**Impresionismus** bývá označován jako malířství atmosféry a náladovosti, snaží se zachytit prchavý okamžik.

Na obraze „Koupání žen“ řeší malíř problematiku aktu a barevných reflexů na nahém těle. V symbolismu má umělecké dílo vyjadřovat myšlenku pomocí obrazové řeči symbolů. Mezi zásadní témata patří člověk v magicky tajuplné spojitosti erotiky a smrti, žena se stává symbolem krásy, křesťanské čistoty a cudnosti a na druhé straně je považována i za ztělesnění smyslnosti a sexuality. Původ nalézáme v historii, mytologii a bibli.

Nejvýznamnějšími znaky **secese** jsou ornamentálnost, dekorativnost a kultivovaná stylizovanost (snaha po stylovosti). Ideálem se stává ženské tělo slovanské linie, plných tvarů, s vlasy tvořícími ornament.

**Expresionismus** byl směr, který se projevil jak ve fotografii tak ve filmu. V souvislosti s fotografií bychom mohli jmenovat např. některé fotografie Jaroslava Rösslera nebo Františka Drtikola, které vynikají prací se světlem a vrženými stíny. Nápadnou podobnost mají také Rösslerovy kresby deformované architektury, např. ony z roku 1923 se záběry z expresionistického filmu Kabinet doktora Caligariho (1918). U Drtikola najdeme vliv expresionismu ve **vypjatých pózách modelek** a dále v tématech převzatých například z Munchových obrazů (Výkřik). Drtikolova fotografie Výkřik noci (1927), která je přímo inspirovaná tímto obrazem nabízí srovnání s filmovými záběry z Murnauova Upíra Nosferatu (1922).



Stejně jako pozdější surrealismus, který zdůrazňoval instinkt a princip „snového nadreálna“, také německý expresionismus se zabýval lidskou psychikou. Jeho charakteristickým rysem bylo vyjádření základních subjektivních pocitů (strach, vina, láska, nenávist) a hledání jejich adekvátního vyjádření v okolním světě.

Důraz na stylistické prvky, pečlivá práce s mizanscénou, důmyslná práce se světlem, vytváření dekorací jasně odkazuje na fotografickou tvorbu starých fotografů. Díky výtvarným kvalitám ob stojí filmové záběry z expresionistických filmů i jako samostatné fotografie vyjmuté z kontextu. Zdeformované prostředí například odpovídalo vnitřnímu stavu psychicky narušeného jedince.

Kompozicí pohybu lidského těla se proslavil fauvismus. Futurismus zachycuje pohyb, který rozkládá do dílčích fází. Kubismus proslul zjednodušováním lidského těla až na základní geometrické útvary (čtverec, trojúhelník a kruh). Bojem proti světovým válkám začínal dadaismus. Jeho díla jsou v protikladu ke všem tradičním výrazovým formám umění, symbol prázdnosti smyslu světa.

## 7. Závěr

Po dohodě s ředitelem ZŠ Zdíkov jsem začal na začátku školního roku 2010/2011 spolupracovat s učiteli tělesné a výtvarné výchovy při reálné výuce. Pro spolupráci a realizaci svých zadání a vkladů jsem měl výborné podmínky.

Výuku jsem navštěvoval pravidelně jedenkrát týdně po dobu celého pololetí školního roku. Při vyučování jsem získal řadu zkušeností a poznatků o práci s dětmi při hodinách TV a VV, které zcela jistě uplatním při své další pedagogické praxi. Tyto poznatky jsem získal nejen praxí a teoretickým studiem dostupných materiálů, ale také spoluprací s učiteli TV a VV na základní škole Zdíkov, kteří mi ochotně předávali svoje zkušenosti v této oblasti získané jejich dlouholetou praxí. Ve spolupráci s učiteli jsem provedl měření na začátku školního roku a sestavil celoroční plán výuky. Z něho jsem vycházel při vypracovávání příprav na jednotlivé hodiny s přihlédnutím na individuální oslabení žáků (viz příloha). Na konci pololetí jsem provedl závěrečné měření a při porovnání výsledků obou měření jsem dospěl k závěru, že téměř u všech žáků došlo ke zlepšení v ukazatelích funkčního a pohybového rozvoje. Tím byla potvrzena má hypotéza.

Škola má pro žáky životně důležitou úlohu zajistit zdravou aktivitu a sport tak, aby byla smyslupně řešena rovnováha mezi fyzickými a intelektovými činnostmi. Sport může být obecně přínosem pro kvalitu školního i osobního života obecně. Tělesná výchova a sport jsou nejúčinnější metody v oblasti prevence zdraví, zdravého životního stylu, prevence proti drogové závislosti, alkoholismu, kriminalitě a dalším negativním sociálním jevům.

Přístup učitele k hodinám výtvarné výchovy by měl být v každém případě uvědomělý, citlivý, měl by k pojetí svého předmětu přistupovat smysluplně a cílevědomě s profesionální odpovědností a erudicí v oboru. Mělo by se dít jak v hodinách tělesné tak i hodinách výchovy výtvarné. **Zjistil jsem, že propojování zdánlivě nepropojitelných oblastí lidské činnosti je přínosem pro obě strany pedagogického díla, jak pro učitele, tak – a to především – pro žáky. Teoreticky je, dle mého názoru, obecně znám přístup k žákovi jako k plnohodnotnému subjektu, ale v praxi se tomu stále učíme.** Stále se setkáváme s vedením, které nerespektuje žáka, jeho individualitu, tento přístup je necitlivý a autoritativně násilný, bez prvku přirozeného pohybu tělesného i myšlenkového, bez svobody projevu a prožívání

světa. Takovýto přístup je ale stále méně častější. Při pohledu do minulosti se nedá říci, že by všichni učitelé dříve byli v přístupu k žákovi nedemokratičtí a nyní je tomu naopak. Hlavním úkolem školy a výuky TV i VV je ve spolupráci s obcí co nejširší nabídka pohybových a výtvarných volnočasových aktivit, což v praxi znamená více dětí zapojených do sportovních aktivit, kulturních akcí, divadelních představení a tím pádem využití jejich volného času a prevence proti negativním a sociopatologickým jevům současného života na vesnici, ale i ve městě.

V rámci výtvarné edukace mohu konstatovat, že zobrazování člověka, stejně jako ideál krásy, jsou v určitém období (se zanedbatelnou časovou odchylkou) na všech kontinentech, po celé Zemi stejné, v určitých sociokulturních schématech zakotvené a archetypální. Z uvedeného je zřejmé, že spojení sportu a umělecké tvorby je do budoucna nevyhnutelné. Toto spojení vzniklo již na počátku lidské civilizace a je čím dál tím více prohlubováno. Z historického hlediska jsou umělecká díla cenným dokladem o způsobu života a trávení volného času v minulých dobách. Často se lze z těchto děl poučit a poměrně přesně jde z výtvarného umění studovat historie tělesné kultury.

V této práci jsem stručně znázornil spojení pohybu a výtvarna zejména z pohledu malířství a fotografie, resp. z pohledu didaktiky výtvarné výchovy a možností, jež bohatá oblast umění a výchovy nabízí. Děti, které mají křivou páteř, chodí na zdravotní tělesnou výchovu, současně lze říci, že výtvarná výchova je také takovou specifickou „zdravotní nápravou celého ducha“ dítěte, který je v současné škole zkřivený a uskrípnutý verbálním přetížením, jednostranným zatížením a mnohdy středověkými školními řády. Situace se ale dramaticky lepší současně s kvalitním celoživotním vzděláváním učitelů a jejich zaujetím, posláním pro tuto oblast. Širší pohled by přesahoval rámec této práce. Vladimír Spousta v knize *Integrace základních druhů umění ve výchově* uvádí kriteria výběru uměleckého díla pro vyučovací hodinu, jako například ***zřetel k estetické a umělecké hodnotě díla, k ideové závažnosti díla, osobnost autora nebo přiměřenost a vhodnost uměleckého díla.***

Vzor přípravy na hodinu výtvarné výchovy spojené s tělesnou výchovou je v příloze této práce. Stejně jako vzory příprav na hodiny TV se zařazením cviků k nápravě vadného držení těla a jejich grafickým znázorněním použité v průběhu vytváření práce.

Bakalářské práce mi umožnila formulovat řadu problémů a současně umožnila nahlédnout do oblasti, jež mne nikdy příliš nepřitahovala. Cítím se obohacen a odhodlán k dalšímu studiu.

Literatura odborná, **citovaná** a inspirativní:

**ADAMÍROVÁ, ČERMÁK, LABUDOVÁ: Zdravotní TV – učební text pro cvičitele.**

**Praha: Olympia, 1988**

**BABYRÁDOVÁ, H.: Rituál, umění a výchova, Masarykova univerzita v Brně, 2002,**

**ISBN 80-210-3029-1**

BARTHES, R. *Světlá komora*. Fra, Praha 2005, ISBN 80-86603-28-8

BELŠAN P. : *Tělesná výchova pro 1. a 2. Ročník ZŠ*. Praha: SPN, 1988

BELŠAN, P. : *Tělesná výchova pro 3. a 4. Ročník ZŠ*. Praha: SPN, 1988

BLÁHA, P. A kol.: *Antropometrie československé populace od 6 do 35 let*. Praha: SPN, 1985

BOTLÍKOVÁ, V.: *Vyrovňáváme, testujeme*. Praha: BEST, 1991

**CÍSAŘ, K. Co je to fotografie? Hermann a Synové, Praha 2004**

ČERMÁK, STRNAD: *Tělesná výchova při vadném držení těla*. Praha: Avicenum, 1996

FLUSSER, V. *Za filozofií fotografie*. Hynek, Praha 1994, ISBN 80-85906-04-X

FLUSSER, V. *Příběh d'ábla*. GemaArt, Praha 1997, ISBN 80-86087-08-5

**FLUSSER, V. Do universa technických obrazů, OSVU 2001, ISBN 80-238-7569-8**

GRYGAR, Š. *Konceptuální umění a fotografie*. Praha, AMU, 2004, ISBN 80-7331-014-7

**HOGENOVÁ, A.: K filosofii výkonu, EUROFLEX BOHEMIA, Praha 2005,**

**ISBN 80-86861-35-X**

**HOGENOVÁ, A. Areté - základy olympijské filosofie, Karolinum, Praha 2001,**

**ISBN 80-246-0046-3**

HOGENOVÁ, A. [www.viap.cz/clanky4-hogenova-kporozumeni.htm](http://www.viap.cz/clanky4-hogenova-kporozumeni.htm)

HOHLER, KOSSL: *Sport v umění*. Praha: Olympia, 1989

**HOŠKOVÁ, B.: Zdravotní TV. Praha: Sportpropag, 1990**

JANDA, POLÁKOVÁ, VELÉ: *Funkce hybného systému*. Praha: SPZ, 1976

LABUDOVÁ, J.: *Teória a didaktika telesnej výchovy oslabených*. Bratislava: SPN, 1988

OLIVOVÁ, V.: *Lidé a hry*. Praha: Olympia, 1979

**HOHLER, V.: Tělesná a estetická výchova. Praha: 1982**

PATOČKA, J.: *Filosofie výchovy*. Praha: PF UK, 1991

PIJOAN, J.: *Dějiny umění*. Praha: Odeon, 1977

PETZLOVÁ, KALOVÁ: *Vybrané kapitoly ze zvláštní TV. Č. Budějovice:*

Ediční středisko, 1980

**ROESELOVÁ, V.: Didaktika výtvarné výchovy. Praha: UK, 1993**

SRDEČNÝ, V. a kol.: *Tělesná výchova zdravotně oslabených*. Praha: SPN, 1972

SRDEČNÝ, V. a kol.: *Tělesná výchova zdravotně oslabených*. Praha: SPN, 1979

STRONG, D. E.: *Antické umění*. Praha: 1970

SLAVÍK, J. *Od výrazu k dialogu. Artefiletika*, Karolinum, Praha 1997, ISBN 80-7184-437-3

**ŠAMŠULA, P., ŠMÍD, J.: O tématu, modelu a fotografii ve výtvarné výchově;**

**In Výtvarná výchova 2-3 2009, RS 5096 ISSN 1210-3691**

ŠAMŠULA, P., ŠMÍD, J.: Fotografie v koncepci univerzitního studia učitelství výtvarné

výchovy; aplikace fotografie jako prostředku výtvarného

vyjádření; In Výtvarná výchova 1/2008, RS 5096

ISSN 1210-3691

**ŠAMŠULA, P., ŠMÍD, J.: Fotografie v koncepci univerzitních studií VV**

**In Výtvarná výchova 3-4 2007, RS 5096, ISSN 1210-3691**

ŠAMŠULA, P., ŠMÍD, J.: Přístupy k fotografii a východiska pro práci na základní škole,

aktuální pohled na diplomovou práci a praktické ověření

fotografie na základní škole

In Výtvarná výchova 2/2007, RS 5096 ISSN 1210-3691

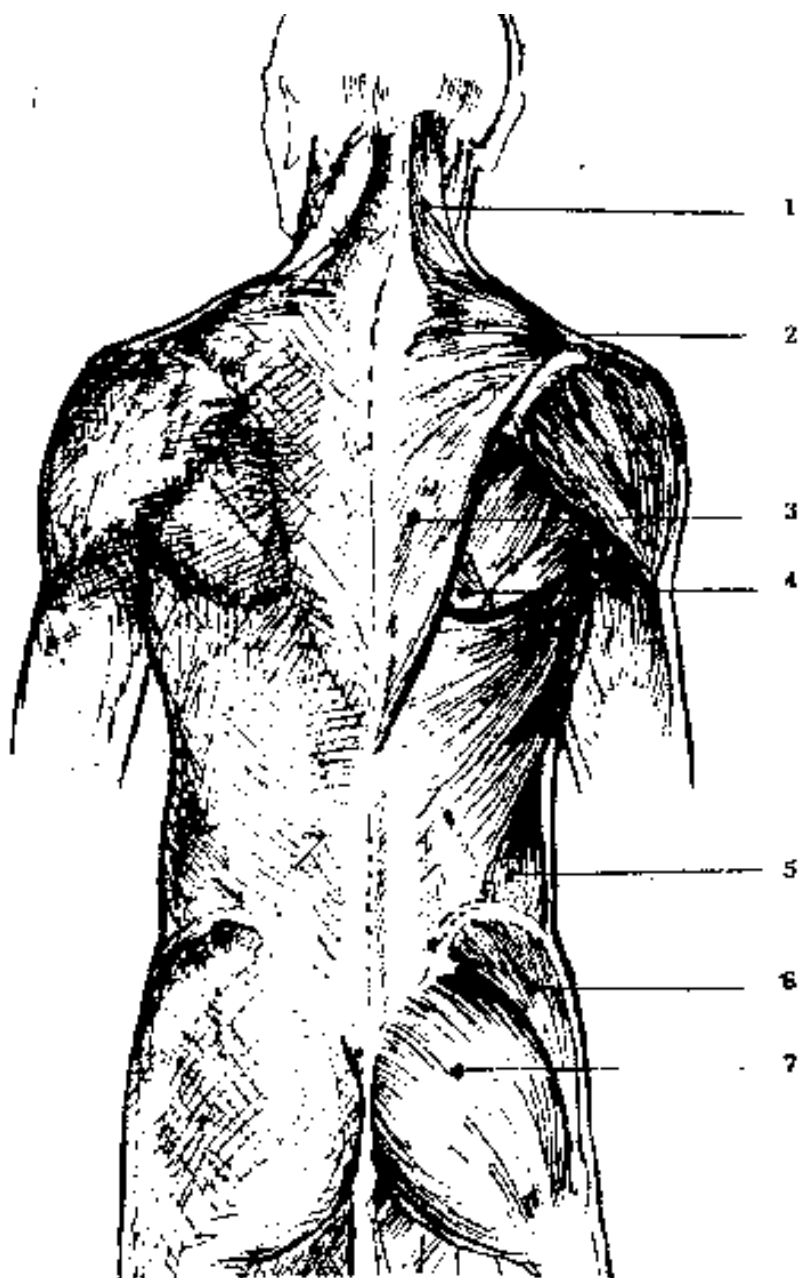
**ŠAMŠULA, P., ŠMÍD, J.: Fotografie a skutečnost, In Výtvarná výchova,**

**roč. 45, č.2, 2004, RS 5096, ISSN 1210-3691**

VANČÁT, J.: Tvorba vizuálních zobrazení. Gnozeologický a komunikační aspekt

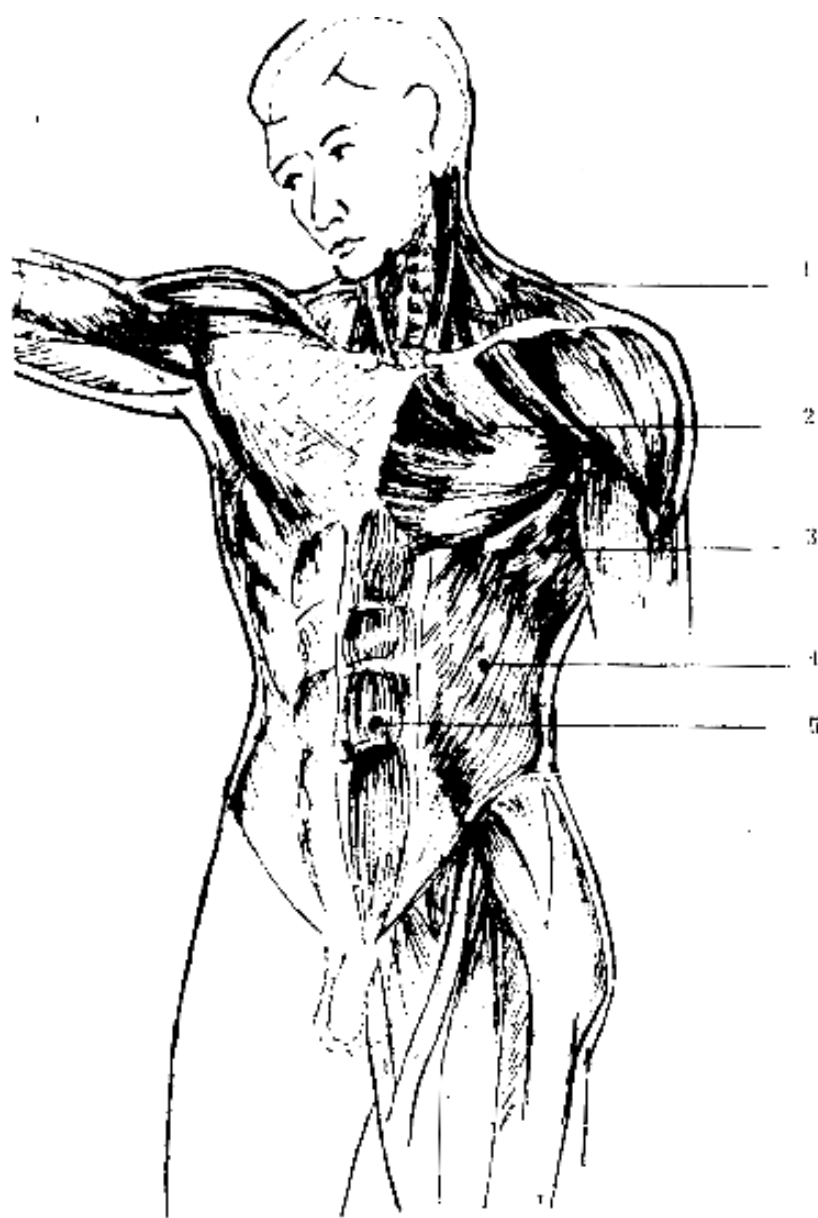
výtvarného umění ve výtvarné výchově. Praha 2000

**Přílohová část**  
**bakalářské práce**



Obrázek č.1

- |                  |                                   |
|------------------|-----------------------------------|
| svaly posturální | 1. Horní část svalu trapézového   |
| svaly fázické    | 2. Střední část svalu trapézového |
|                  | 3. Dolní část svalu trapézového   |
|                  | 4. Sval rombický                  |
|                  | 5. Zevní šikmý sval břišní        |
|                  | 6. Střední sval hýžďový           |
|                  | 7. velký sval hýžďový             |



Obrázek č.2

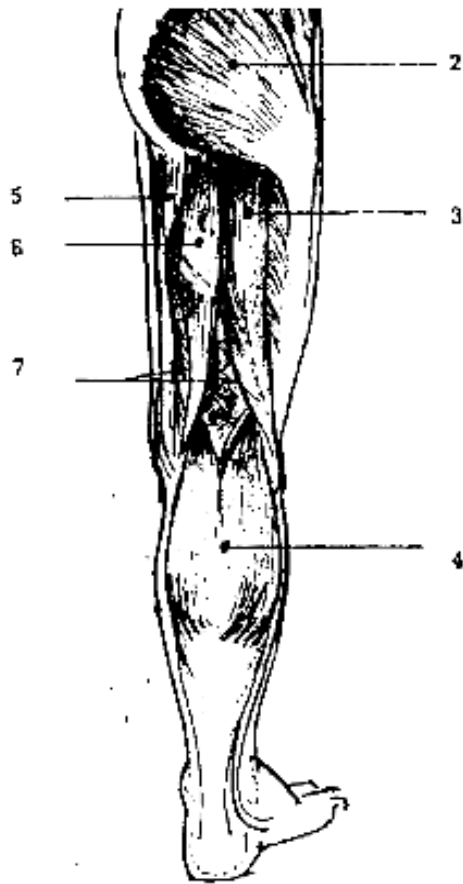
Svaly posturální

- 1.Horní část svalu trapézového
- 2.Velký sval prsní

Svaly fázické

- 3.Pilovitý sval přední
- 4.Zevní šikmý sval břišní
- 5.Přímý sval břišní





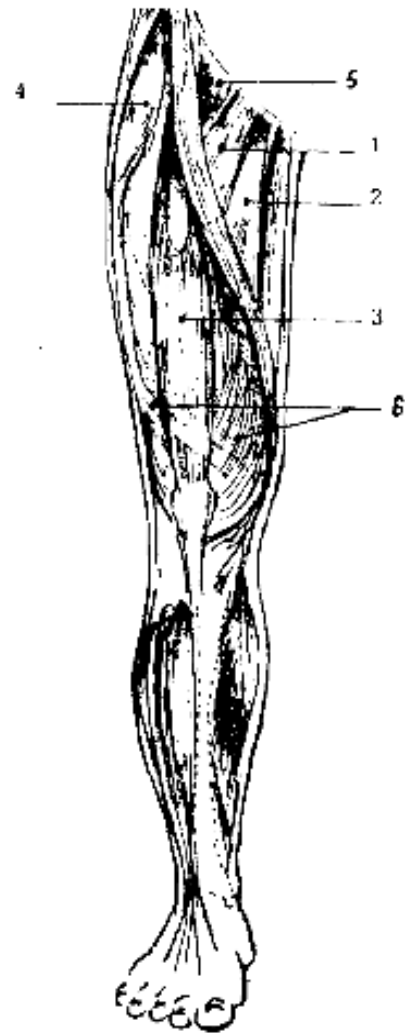
Obrázek č.3

## Svaly posturální

- 3.Dvojhlavý sval stehenní
- 4.Trojhlavý sval lýtkový
- 7.Sval poloblanitý
- 6.Sval pološlašitý
- 5.Velký přitahovač

## Svaly fázické

- 1.Střední sval hýžďový
- 2.Velký sval hýžďový



Obrázek č.4

## Svaly posturální

- 1.Sval hřebenový
- 2.Dlouhý přitahovač
- 3.Přímý sval stehenní
- 4.Napínač poutky stehenní
- 5. Bedrokyčlostehenní sval

## Svaly fázické

- 6. jednokloubové hlavy čtyřhlavého svalu stehenního



Obr. 5

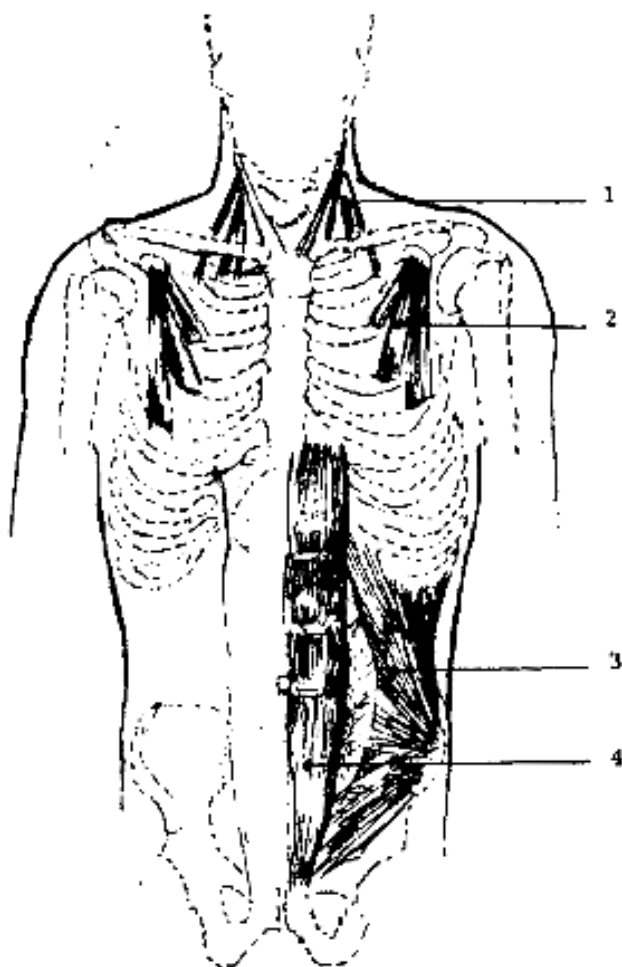
Obrázek č. 5

Svaly posturální 1. Zdvíhač lopatky  
4. Vzpřimovač trupu

Svaly fázické 2. Sval rombický  
3. Vnitřní šikmý sval břišní

## Pomocné svaly vdechové

5. pílovitý sval zadní horní  
6. pílovitý sval zadní dolní



Obrázek č.6

svaly posturální

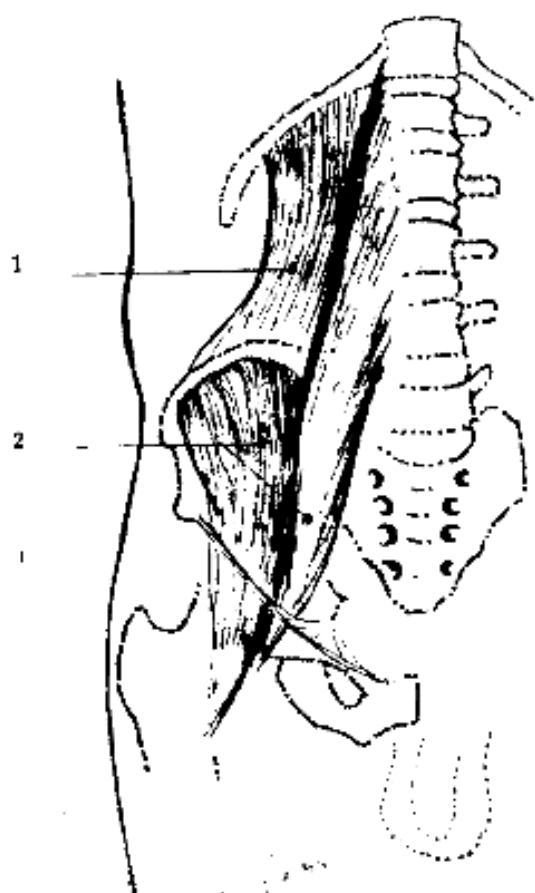
2. Malý sval prsní

svaly fázické

1. Svaly kloněné

3. Vnitřní šikmý sval břišní

4. Příčný sval břišní



Obr. 7

Obrázek č.7

Svaly posturální    1. Čtyřhranný sval bederní  
                           2. Sval bedrokyčlostehenní

## PŘÍPRAVA NA HODINU ZDRAVOTNÍ TV

Datum: 27.9.

Téma: vyrovnávací cvičení - polohy leh na zádech, leh  
zjišťování ukazatele pohybového rozvoje  
rytmická gymnastika  
drobné hry

Cíl: vyrovnávání hyperlordózy  
posilování břišních a zádočných svalů  
protažování prsních svalů  
zjištění ukazatele pohybového rozvoje  
nácvik polohy leh na zádech

**A : ÚVODNÍ ČÁST (5minut)**

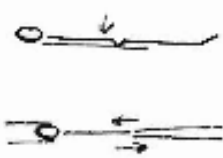
1. nástup - seznámení se s tématem a cíly hodiny
2. kontrola domácího cvičení
3. hra na zahřátí "Na myslivce"


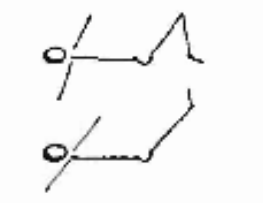
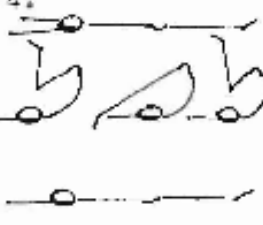
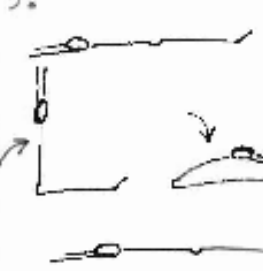
Myslivec má míč, honí po hřišti ostatní hráče, snaží se je zasáhnout; zasažení hráči se stávají jeho pomocníky, musí si nabíjet a snaží se také zasáhnout ostatní hráče, poslední nezasažený hráč je myslivec pro další hru.



**B : HLAVNÍ ČÁST (35 minut)**

1. vyrovnávací část (20 minut)
2. kondiční část (15 minut)

Vyrovnávací cvičení (10 minut):

<p>1.</p> 	<p>leh na zádech; přitisknout bederní páteř k podložce, vychylování osy pánevní, uvolnit celé tělo</p>	<p>vyrovnávání předozadního zakřivení páteře</p>
---	--	--

<p>2.</p> 	<p>leh na zádech, skrčit přednožmo pravou, vzpažit zevnitř; přednožit pravou, přinožit pravou; totéž levou</p>	<p>střídavá jednostranná aktivizace svalu bedrokyčlostehenního; v činnosti fixátory pánve, svaly břišní</p>
<p>3.</p> 	<p>leh na zádech, skrčit přednožmo, přednožit vlevo, skrčit přednožmo, totéž na druhou stranu</p>	<p>posilování příčných a šikmých svalů břišních, vyrovnávání bederní hyperlordózy</p>
<p>4.</p> 	<p>leh na zádech, vzpažit; skrčit přednožmo; leh vznesmo; skrčit přednožmo, leh vzadu; cvičit pomalu a plynule</p>	<p>hlídání asymetrie pohybu pánve, protažení svalů na zadní straně stehna</p>
<p>5.</p> 	<p>leh na zádech, vzpažit; postupný sed; postupný hluboký ohnutý předklon; postupný leh na záda</p>	<p>posilování břišních svalů, postupné odvíjení hřbetu od podlahy přenášení svalového úsilí po páteři</p>

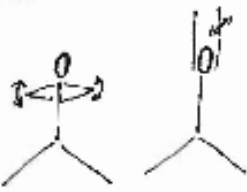



6. 	podpor ležmo na předloktí; zanožit střídavě pravou a levou nohou; maximálně možné zanožení	pasivní vyrovnávání bederní paterě; posilování fixátorů lordózy
7. 	podpor ležmo, na předloktí; zanožit oběma nohama	posílení hlubokých vzpřimovačů lumbální paterě

#### Baterie testů (15 minut)

Baterie testů je praktikována formou soutěže družstev.

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| 1. hod 1 kg plným míčem     | zjištění výbušné síly paží (cm)               |
| 2. skok do dálky z místa    | zjištění výbušné síly dolních končetin (cm)   |
| 3. člunkový běh (4 x 10 m)  | rychlost (s)                                  |
| 4. sedy lehy (počet/minutu) | zjištění funkce břišních svalů                |
| 5. kliky (počet)            | dynamická síla paží (počet)                   |
| 6. leh, záklony, ruce v týl | zjištění funkce a zdatnosti zádechových svalů |

## Vyrovnávací cvičení (10 minut):

<p>1.</p> 	<p>sed roznožný, skrčit upažmo ruce před ra- meny; hmitání vpřed a vzad; upažit vzad povýš, dlaně vzhůru, hmitání vpřed, vzad</p>	<p>posilování svalu trapézového a rom- bického, širokého zádového; protaže- ní prsního svalu</p>
<p>2.</p> 	<p>sed zkřížný, ruce v týl; úklon vlevo, hmit v úklonu; to- též na druhou stra- ně</p>	<p>nácvik přímého držení hlavy - lok- ty tlačit vzad protahování prsních svalů, zpevnění aparátu lopatek, posilování stěny břišní</p>
<p>3.</p> 	<p>sed roznožný, hlu- boký ohnutý předklon vlevo; vzpažit, do- tknout se špičky nohy; hmit v upaže- ní povýš</p>	<p>protahování svalů na zadní straně nohou; působení na svaly přední i zad- ní strany páteře; protahování prsních svalů</p>
<p>4.</p> 	<p>sed zkřížný, upa- žit pokrčmo; otáče- ní atřídově vlevo a vpravo s hmitem na každé straně</p>	<p>posilování zádových svalů (mezilopat- kových, šíjových) protahování prsních</p>



<p>5.</p> 	<p>sed zkřížný, vzpažit vychylování osy ramenní</p>	<p>procvičování svalstva ovládacího postavení ramen; přímé držení trupu</p>
<p>6.</p> 	<p>sed zkřížný, vzpažit - upažením připažit (výdech); upažením vzpažit (nádech)</p>	<p>aktivita hrudního, břišního a zádového svalstva, dýchání</p>
<p>7.</p> 	<p>uvolnění, pravidelné dýchání; při nadzvednutí hlavy vidíme špičku nosu mezi špičkami nohou</p>	<p>seznámení se správným provedením lehu na zádech</p>

**C : ZÁVĚR (5 minut)**

1. na uklidnění taneček z minulé hodiny  
(V lese chodí černá paní)
2. nástup - zhodnocení výsledků testu (motivace formou pochvaly)
3. zadání domácího úkolu

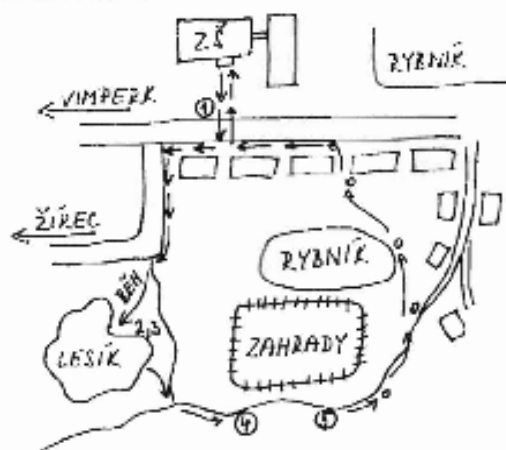
## PŘÍPRAVA NA HODINU ZDRAVOTNÍ TV

Datum: 11.10.

Téma: turistika - zařazení vhodných cvičení  
hry v přírodě  
orientace v terénu  
odhad vzdáleností  
dopravní výchova

Cíl: rozvoj orientačních schopností  
rozvoj estetického cítění  
dýchací cvičení v přírodě

Plánek trasy:

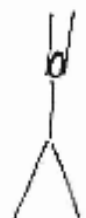











1. Dopravní výchova: (7 minut)

1. poučení o přecházení silnice
2. poznávání značek (upřesnění jejich významu)

Po opuštění silnice běh přes louku k lesíku (lze provést jako závod → větší motivace k výkonu). Vyhodnocení po 2 minutách - pochvala nejrychlejších a povzbuzení slabších

## 2. Dýchací cvičení (10 minut): hrudní dýchání

1.			2.			3.	
nádech	výdech	nádech	výdech	nádech (lopatky k sobě, lokty vzad) výdech (lopatky od sebe, lokty vpřed)			
4.			5.			6.	
nádech	výdech	nádech	výdech	obměna - rotace nádech (lopatky k sobě) výdech (lopatky od sebe) /rozvoj pružnosti hrudníku, protažení prsních svalů, posílení mezipatkových svalů a vzpřimovače trupu/			

## 3. Hra "Škatulata škatulata hýbejte se" (6 minut)

Žák, který obsadí místo u stromu, musí strom obejmout; protažení prsních svalů, posílení mezipatkových svalů


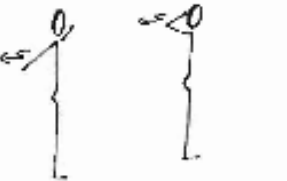



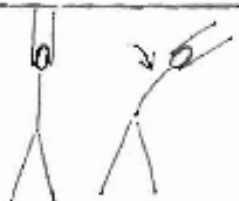
#### 4. Orientace v terénu (5 minut)

Hru zaměřujeme na objekty, které děti znají a často potřebují, například kuďy by šli na poštu, do obchodu, určujeme směry, kterým leží škola, zastávka ČSAD, zdravotní středisko. Můžeme zkusit i odhad vzdáleností.

#### 5. Připravená ošinkovaná trať

Připravíme trať v přírodě. Děti rozdělíme do dvou skupin a ty se stíhají. V přírodě poschováváme lístečky s úkoly (tématicky zaměřené) a vyrovnávacími cviky. Hra trvá asi 15 minut.

<p>1.</p> 	<p>stoj spatný skrčit připečmo, ruce ze stran na ramena; prohnutý předklon, vzpažit - hmitání vzad a vpřed</p>	<p>posílení zádo- vých svalů, pro- tažení prsních svalů a svalů zadní strany no- hou</p>
<p>2.</p> 	<p>stoj spatný, při- pežit; upažit vzad povýš, dlaně vzhů- ru - hmit vzad - ruce v týl, hmit vzad</p>	<p>protažení prsních svalů, zkrácení mezilopatkových svalů</p>
<p>3.</p> 	<p>stoj roznožný, skr- žit upažmo, ruce před prsa - hmit pežemi vzad a vpřed - hluboký ohnutý předklon vpravo, vz- pažit, ruce na nárt, čelo ke kolenu</p>	<p>protažení prsních a mezižeberních svalů a šikmých sv. břišních</p>

<p>4.</p> 	<p>stoj rozkročný, vzpažit - úklony vpravo a vlevo</p>	<p>protažení mezi žeberními a šikmých sv. břišních</p>
---	--	--

Závěr:

Zhodnocení celé hodiny provedeme po návratu do  
školy - pochvaly - motivace

Zadání domácí úlohy

## **Přílohová část**

### **bakalářské práce 1**

Součástí přílohové části bakalářské práce jsou také reálné materiály školního vzdělávacího programu pro základní vzdělávání ZŠ a MŠ Zdíkov, nesoucí název „ŠKOLA PRO ŽIVOT“ a další materiály, které obsahují současné přístupy k výuce a propojení tělesné a výtvarné výchovy. Tyto materiály mi byly poskytnuty s možností jejich využití pro tuto bakalářskou práci s laskavým svolením vedení základní školy Zdíkov. Vybíral jsem pouze texty a učební plány, jež se vztahují přímo k výuce tělesné a výtvarné výchovy a zároveň mohou sloužit jako inspirační materiál pro učitele a vychovatele, věnující se tomuto problému a této konkrétně zaměřené výuce.

# Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání



## Škola pro život

Základní škola a  
Mateřská škola  
Zdíkov

### **Zaměření školy - co chceme a kam směřujeme**

Naše škola má některá specifika a klade důraz na některé oblasti výchovy a vzdělávání, která se odlišují od ostatních škol. Zaměřujeme se na následující edukativní oblasti:

**sportovní výchovu**

**nabídku volitelných předmětů se zaměřením na výtvarnou výchovu**

**vytváření podmínek pro žáky s výukovými poruchami**

**využívání mezinárodních projektů**

**výuku jazyků**

### ***Hlavní a dílčí cíle vzdělávacího programu***

Školní vzdělávací program „Škola pro život“ vychází z koncepce vzdělávání, kterou realizujeme od roku 1991. Hlavní důraz ve své vzdělávací práci klade škola na komunikaci, kooperaci a práci s informacemi a spojení s praktickým životem.

Pro mou bakalářskou práci jsem vybral části školního vzdělávacího programu, související se zaměřením tématu:

[Učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní i sociální zdraví a být za ně odpovědný.](#)

### ***Podpora dětí k učení se:***

**Schopnosti ochrany vlastního zdraví i zdraví ostatních,  
používat bezpečně materiály, nástroje a vybavení, dodržovat dohodnutá  
pravidla, povinnosti a závazky, rozhodovat se správně, zodpovědně a  
s ohledem na své zdraví i zdraví jiných,  
dle svých možností poskytnout účinnou pomoc v situacích ohrožujících život  
a zdraví.**



### ***Zájmové kroužky***

Škola nabízí jako doplňkovou činnost volnočasové aktivity pro žáky v rámci činnosti kroužků se zaměřením většinou sportovním, rukodělným a výtvarným.

### ***Kultura ducha a těla***

Charakteristika vzdělávací oblasti

Oblast je do výuky zařazena na obou stupních ZŠ. Oblast si klade za cíl vést žáky k ochraně a hledání krásy v sobě i kolem sebe. Směřuje k chápání tradic, kritickému přístupu ke skutečnosti, nabízí osobní postoje a osobní objevování. Sleduje smysl a podstatu tvůrčí činnosti. Ukazuje na podstatu tvorby: dozvědět se něco o sobě, překonat sama sebe, přiblížit se tomu, co nás přesahuje.

Postupy umělecké tvorby jsou blízké projektovým pracovním postupům, tedy tvořivé činnosti (příprava, zrání, inspirace, vypracování, sebereflexe, korekce). Jde o cestu k objevování projevů autonomie, tělesné i duševní pohody, vnímání prožitku.

#### **Oblast zahrnuje vyučovací předměty:**

- Kultura ducha a těla *(pouze na 1. stupni)*
- Umění a kultura *(pouze na 2. stupni)*
- Tělesná výchova *(pouze na 2. stupni)*

#### **Jsou zde zařazeny vzdělávací obory:**

- Hudební výchova
- Výtvarná výchova
- Výchova ke zdraví
- Tělesná výchova
- Dramatická výchova

### **Průřezová témata**

Jsou zapracována v charakteristikách jednotlivých vyučovacích předmětů.

## Kultura ducha a těla

### Charakteristika vyučovacího předmětu

Vyučovací předmět Kultura ducha a těla je vyučován ve všech ročnících 1. stupně. Jeho obsahem jsou části vzdělávacích oborů Umění a kultura a Tělesná výchova, které jsou Rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání stanoveny pro 1. stupeň. Dále jsou v něm naplňovány očekávané výstupy doplňujícího vzdělávacího oboru Dramatická výchova.

Do tohoto vyučovacího předmětu jsme zařadili také některé části průřezových témat. Z tématu **Osobnostní a sociální rozvoj**, tématického okruhu Osobnostní rozvoj jsou to části „Rozvoj schopnosti vnímání“, „Sebepoznání a sebepojetí“, „Psychohygiena“ a „Kreativita“.

Z tématického okruhu Sociální rozvoj jde o část „Kooperační kompetice“.

Z tématu **Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech** je zde zařazen tématický okruh „Evropa a svět nás zajímá“.

Z tématu **Multikulturní výchova** části tématických okruhů „Kulturní difference“, „Lidské vztahy“, „Etnický původ“ a „Multikulturalita“.

Z tématu **Environmentální výchova**, tématického okruhu „Lidské aktivity“ část zabývající se ochranou přírody a kulturních památek a z tématického okruhu „Vztah člověka k prostředí“ část prostředí a zdraví.

Z tématu **Mediální výchova**, tématické okruhy „Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení“ a „Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality“. Integrací těchto oblastí chceme žákům otevřít co největší prostor pro osvojování si světa estetickým účinkem, pro vnímání umění a kultury v nejširším smyslu slova.

Při realizaci tohoto předmětu proto upřednostňujeme návštěvy kulturních akcí, literární čítárny, krátkodobé projekty, v jejichž rámci se žáci seznamují s jedním uměleckým obdobím, výtvarnou technikou, hudebním žánrem apod. Žáky zpravidla nerozdělujeme do skupin. Naopak při řadě akcí dochází ke spojování žáků různých ročníků, abychom jim umožnili sdílet estetické prožitky.

Obory Umění a kultura a Tělesná výchova jsou do výuky vyučovacího předmětu Kultura ducha a těla zařazeny ve všech ročnících prvního stupně. Dramatická výchova je vyučována s hodinovou časovou dotací ve druhém a třetím ročníku. V prvním, čtvrtém a pátém ročníku využíváme její prvky jako metodu práce při naplňování očekávaných výstupů dalších oborů. Očekávané výstupy průřezových témat jsou zařazeny k souvisejícím výstupům dalších oborů. Podrobný přehled časové dotace předmětu je uveden v učebním plánu tohoto školního vzdělávacího programu.

Zásadní výchovné a vzdělávací postupy, které v předmětu Kultura ducha a těla směřují k utváření klíčových kompetencí:

#### ***Kompetence k učení***

- Vést žáky k tomu, aby se naučili rozumět obecně používaným termínům oblasti hudební, výtvarné a dramatické a aby s nimi dovedli zacházet,
- ukázat žákům, že přehled v oblasti umění, kultury a sportu jim umožní prožitky z těchto oborů lidské činnosti intenzivněji prožívat.

#### ***Kompetence k řešení problémů***

- Vést žáky k tomu, aby při svém hodnocení umění postupovali uvážlivě, tak aby svůj názor byli schopni obhájit,
- předkládat žákům dostatečné množství estetických prožitků a poskytnout dostatek prostoru k tomu, aby si uvědomili, že různí lidé vnímají stejnou věc různě.

#### ***Kompetence komunikativní***

- Vést žáky k tomu, aby vnímali i mimojazykové vyjadřování a aby sami tuto komunikaci využívali,
- ukázat žákům, že vyslechnout názor druhých lidí na společně prožitý estetický prožitek a vhodně na něho reagovat může být přínosem,
- poskytnout dětem dostatečný prostor k jejich vlastnímu kulturnímu, uměleckému projevu.

#### ***Kompetence sociální a personální***

- Vysvětlit a vybudovat zásady chování na kulturních akcích,
- ukázat dětem potřebu spolupráce ve sportovním týmu, důležitost úkolů (rolí), které v týmu plní,
- předvést dětem na příkladech z dramatické, výtvarné, hudební a tělesné výchovy nezbytnost přebírání zkušeností druhých lidí pro vlastní zdokonalování,
- na základě respektování názorů každého žáka budovat v dětech sebedůvěru.

### ***Kompetence občanské***

- Vysvětlit žákům potřebu respektovat, chránit a oceňovat naše tradice a kulturní a historické dědictví,
- budovat v dětech pozitivní postoj k uměleckým dílům, smysl pro kulturu a tvořivost,
- vést žáky k tomu, aby se aktivně zapojovali do kulturního dění a sportovních aktivit.

### ***Kompetence pracovní***

- Vysvětlit žákům, jak správně používat výtvarné potřeby a jak o ně pečovat,
- objasnit žákům základní pravidla pro grafický záznam hudby,
- zejména při sportovních aktivitách žákům vysvětlit nutnost ochrany zdraví svého i druhých,
- vést žáky k tomu, aby dodržovali pravidla ve sportu i mimo něj, vést je k dodržování pravidel fair play,
- vysvětlit potřebu pohybových aktivit pro člověka, který se nevěnuje výkonnostnímu nebo vrcholovému sportu.

## Umění a kultura

### Charakteristika vyučovacího předmětu

#### *Průřezová témata v předmětu Umění a kultura:*

**Mediální výchova** – specifická řeč obrazu, znakové kódy, kritický postoj.

**Osobnostní a sociální výchova** – vlastní kreativita, nápad a originalita, estetické souvislosti.

**Multikulturní výchova** – vnímání rozmanitosti, harmonie, diferenciací.

**Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech** – vzájemné obohacování se, svébytnost kultur, evropské kulturní kořeny, kulturní dědictví.

V předmětu Umění a kultura jsou pro utváření a rozvoj klíčových kompetencí využívány zejména tyto strategie:

#### *Kompetence k učení*

- Vedení žáků k učení se prostřednictvím vlastní tvorby,
- zprostředkování pohledu na umění a kulturu jako na způsob poznávání světa,
- rozvoj tvořivosti žáků aktivním osvojováním různých výtvarných a hudebních technik ,
- vnímání uměleckých slohů a děl v jejich historickém kontextu.

#### *Kompetence k řešení problémů*

- Vedení žáků k tomu, aby vyhledávali vazby mezi druhy umění a uměleckými žánry na základě podobnosti jejich znaků a témat, která jsou jimi zpracovávána,
- otevírání před žáky možnosti volby vhodných výtvarných a hudebních vyjadřovacích prostředků,
- kritické myšlení při posuzování uměleckého díla i vlastní tvorbě.

#### *Kompetence komunikativní*

- Otvírání před žáky možností přistupovat k umění a kultuře jako ke způsobu dorozumívání,

- rozvoj dovedností důležitých pro vedení dialogu nebo diskuse o dojmu z uměleckého díla.

### ***Kompetence sociální a personální***

- Předkládání dostatečného množství příkladů pro vytváření potřeby pohybovat se v estetickém prostředí,
- poskytování prostoru pro osobité výtvarné i hudební projevy žáků.

### ***Kompetence občanské***

- Seznamování žáků s významnými výtvarnými a hudebními díly a jejich autory,
- vytváření potřeby návštěv výstav výtvarných prací a hudebních koncertů,
- podchycování individuálního zájmu žáků o kulturní dění a jeho podpora.

### ***Kompetence pracovní***

- Osvojování výtvarných a hudebních technik a nástrojů .

## **Tělesná výchova**

Charakteristika vyučovacího předmětu

### ***Předmět Tělesná výchova zahrnuje průřezové téma***

**Osobnostní a sociální výchova** – řešení problémů, praktická etika, kooperace, komunikace, vztahy mezi lidmi, psychohygiena, sebepoznávání, seberegulace.

### ***Kompetence k učení***

- Poznávání vlastních pohybových schopností a jejich individuální rozvoj,
- prožívání souvislostí mezi tělesnou kondicí a psychickou pohodou,
- systematické sledování vývoje vlastní fyzické zdatnosti.

### ***Kompetence k řešení problémů***

- Přemýšlení o problému při ovládnutí cviku, sportovního prvku a hledání tréninkové cesty k jeho odstranění,

- hledání vhodné taktiky v individuálních i kolektivních sportech.

### ***Kompetence komunikativní***

- Vyslechnutí a přijetí pokynů vedoucího družstva,
- otevírání prostoru diskusi o taktice družstva,
- pořizování záznamů a obrazových materiálů ze sportovních činností a jejich prezentace.

### ***Kompetence sociální a personální***

- Dodržování pravidel fair play,
- prezentace a podpora myšlenek olympijského hnutí,
- rozvoj spolupráce uvnitř kolektivu sportovního družstva,
- rozdělování a přijímání úkolů v rámci sportovního družstva.

### ***Kompetence občanské***

- Podpora aktivního sportování,
- objasnění a podání příkladů potřeby dodržování hygieny při tělesných aktivitách,
- první pomoc při úrazech lehčího charakteru,
- emoční i věcné seznámení se škodlivostí požívání drog a jiných škodlivin.

### ***Kompetence pracovní***

- Příklady nutnosti dodržování pravidel ve sportu, v celém životě,
- vyhledávání možných rizik při pohybových činnostech a hledání cest jejich minimalizace,
- zpracovávání a prezentace naměřených výkonů.

## Sport a pohybové aktivity

### **4. roč.**

Žák: dodržuje hygienu a bezpečnost tělesné výchovy a sportu, komunikuje při pohybových činnostech (terminologie osvojovaných pohybových činností), rozvíjí své pohybové dovednosti, posuzuje je, ovládá kompenzační a koordinační cvičení (význam pohybu pro zdraví), zvládá dle individuálních předpokladů provedení daných sportovních her (vybíjená – průpravná cvičení, košíková – přihrávka, dribling; minikopaná, florbal – hra dle pravidel).

### **5. - 6. roč.**

Žák: ovládá průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační a relaxační cvičení (význam jednotlivých druhů cvičení v denním režimu, konkrétní účinky cviků) aplikuje poznatky z tělesné výchovy a sportu, komunikuje při pohybových činnostech, organizuje, dodržuje hygienu a bezpečnost tělesné výchovy a sportu (terminologie osvojovaných pohybových činností, pojmy aktivní zdraví, zdravý životní styl) zvládá dle individuálních předpokladů a posoudí provedení daných sportovních her a tvořivě je aplikuje (sportovní hry - vybíjená, házená, košíková, doplňkové sportovní hry - florbal, minikopaná – průpravná cvičení)

### **7. - 8. ročník**

Žák: ovládá průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační a relaxační cvičení (význam jednotlivých druhů cvičení v denním režimu, konkrétní účinky cviků), aplikuje poznatky z tělesné výchovy a sportu, komunikuje při pohybových činnostech, organizuje, dodržuje hygienu a bezpečnost tělesné výchovy a sportu (terminologie osvojovaných pohybových činností, pojmy aktivní zdraví, zdravý životní styl), zvládá dle individuálních předpokladů a posoudí provedení daných sportovních her a tvořivě je aplikuje (sportovní hry – přehazovaná, odbíjená, košíková, doplňkové sportovní hry - florbal, minikopaná – herní kombinace).



## Výtvarně hudební praktikum

### **4. roč.**

Obsah: Teoretické seznamování s fragmenty umělecké tvorby a prvky vlastní tvořivosti.

#### **Část výtvarná**

Je věnována soustavě barev a jejich účinku, míchání barev, vizuálním konstantám a kontrastům, expresivitě a symbolice barev. Dále linii a tvarům, kompozici, výtvarnému znaku.

### **5. - 6. roč.**

Obsah: Teoretické seznamování s fragmenty umělecké tvorby a prvky vlastní tvořivosti.

#### **Část výtvarná**

Je věnována soustavě barev a jejich účinku, míchání barev, vizuálním konstantám a kontrastům, expresivitě a symbolice barev. Dále linii a tvarům, kompozici, výtvarnému znaku. Komunikaci uměním.

**Charakteristika vyučovacího předmětu – 1. stupeň****Obsahové, časové a organizační vymezení**

- je realizována v 1. - 5. ročníku
- v 1., 4. a 5. ročníku po 2 hodinách týdně
- ve 2. a 3. ročníku po 3 hodinách týdně
- ve 4. a 5. ročníku probíhá takto organizovaná výuka- TV-choši 4., 5. tř., TV-dívky 4., 5. tř.

**Vzdělávací obsah:** je rozdělen na 3 tématické okruhy:

- a) činnosti ovlivňující zdraví -význam pohybu pro zdraví, příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygiena při TV, bezpečnost při pohybových činnostech
- b) činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností - pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování a bruslení, další pohybové činnosti
- c) činnosti podporující pohybové učení - komunikace v TV, organizace při TV, zásady jednání a chování, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností, měření a posuzování pohybových dovedností, zdroje informací o pohybových činnostech

**Organizace:**

Žáci s přihlédnutím k určité sportovní aktivitě cvičí v tělocvičně, na hřišti, na stadionu, ve volné přírodě nebo v plaveckém bazénu. V úvodu hodiny všichni absolvují nástup, rozvíčku a dále se věnují v hlavní části hodiny danému typu sportování. Ke konci dochází k závěrečnému zklidnění - relaxaci. Žáci cvičí ve vhodném sportovním oblečení a obuvi. Učitel v hodinách využívá různé metody a formy práce. Spolu s dětmi používá veškeré dostupné náčiní a nářadí.

**Průřezová témata** – v tomto předmětu jsou realizována: OSV, VDO, MuV, EV, MeV

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí

### **Kompetence k učení**

- žáci jsou vedeni k osvojení si základního tělocvičného názvosloví,
- učí se cvičit podle jednoduchého nákresu nebo popisu cvičení,
- změří základní pohybové výkony a porovnají je s předchozími,
- orientují se v informačních zdrojích o aktivitách a sportovních akcích,
  - učitel umožňuje žákům, aby se naučili na základě jasných kritérií hodnotit své činnosti nebo výsledky.

### **Kompetence k řešení problémů**

- uplatňují zásady bezpečného chování ve sportovním prostředí a adekvátně reagují při úrazu spolužáka
- řeší problémy v souvislosti s nesportovním chováním, nevhodným sportovním prostředím a nevhodným sportovním náčiním a nářadím,
- učitel dodává žákům sebedůvěru, podle potřeby žákům v činnostech pomáhá.

### **Kompetence komunikativní**

- žáci jsou vedeni ke spolupráci při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích, učí se reagovat na základní povely a pokyny a sami je i vydávají,
- zorganizují jednoduché pohybové soutěže, činnosti a jejich varianty,
- učitel vede žáky k vzájemnému naslouchání a oceňování přínosu druhých, vytváří příležitosti pro relevantní komunikaci.

### **Kompetence sociální a personální**

- žáci jsou vedeni k jednání v duchu fair - play - dodržují pravidla, označí přestupky, respektují opačné pohlaví,
- zvládají pohybové činnosti ve skupině,
- učitel zadává úkoly při kterých žáci mohou spolupracovat, umožňuje každému žákovi zažít úspěch.

**Kompetence občanská**

- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu a projevují přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení své zdatnosti,
- spojují svou pohybovou činnost se zdravím,
- zařazují si do vlastního pohybového režimu korektivní cvičení,
- jsou vedeni ke kritickému myšlení, hodnotí cvičení,
- učí se být ohleduplní a taktní,
  - učitel žákům umožňuje, aby se podíleli na utváření kritérií hodnocení činností nebo jejich výsledků.

**Kompetence pracovní**

- žáci jsou vedeni učitelem k uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech v běžném životě, učí se užívat jednotlivé tělocvičné nářadí a náčiní.

**Kultura těla a ducha – tělesná výchova****Charakteristika vyučovacího předmětu – 2. stupeň****Obsahové, časové a organizační vymezení**

Předmět tělesná výchova se vyučuje jako samostatný předmět v 6. – 9. ročníku s časovou dotací 2 hodiny týdně. Z časových důvodů a kvůli počtu žáků jsou vždy na hodinu tělesné výchovy spojeni žáci 6 a 7 respektive 8 a 9 ročníku.

**Vzdělávání je zaměřeno na:**

- regeneraci a kompenzaci jednostranné zátěže působené pobytem ve škole
- rozvoj pohybových dovedností a kultivaci pohybu
- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- rozpoznávání základních situací ohrožujících tělesné a duševní zdraví a na osvojování dovedností jim předcházet nebo je řešit

**Předmětem prolínají průřezová témata:**

- aranžovaný přístup k druhým, zásady slušnosti, tolerance, odpovídající chování (VDO)
- obecné modely řešení problémů, zvládání rozhodovacích situací, schopnosti poznávání, sebepoznávání, poznávání lidí a jednání ve specifických rolích a situacích (OSV)
- schopnost zapojovat se do diskuse, lidské vztahy (MKV)
- vysoké oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i zdraví ostatních lidí (EV)
- interpretace vztahu mediálních sdělení a reality, práce v realizačním týmu (MDV)

**Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků****Kompetence k učení****Žáci**

- poznávají smysl a cíl svých aktivit
- plánují, organizují a řídí vlastní činnost
- užívají osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře, uživatele internetu
- různým způsobem zpracují informace o pohybových aktivitách ve škole

**Učitel**

- hodnotí žáky způsobem, který jim umožňuje vnímat vlastní pokrok
- stanovuje dílčí cíle v souladu s cíli vzdělávacího programu
- dodává žákům sebedůvěru
- sleduje pokrok všech žáků

**Kompetence k řešení problému****Žáci**

- vnímají nejrozumnější problémové situace a plánují způsob řešení problémů
- vyhledávají informace vhodné k řešení problémů
- kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, jsou schopni je obhájit
- uvědomují si zodpovědnost svých rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí

- jsou schopni obhájit svá rozhodnutí

Učitel

- s chybou žáka pracuje jako s příležitostí, jak ukázat cestu ke správnému řešení
- vede žáky ke správným způsobům řešení problémů

### **Kompetence komunikativní**

Žáci

- komunikují na odpovídající úrovni
- si osvojují kultivovaný ústní projev
- účinně se zapojují do diskuse

Učitel

- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování
- podle potřeby žákům v činnostech pomáhá
- zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat

### **Kompetence sociální a personální**

Žáci

- spolupracují ve skupině
- podílejí se na vytváření pravidel práce v týmu
- v případě potřeby poskytnou pomoc nebo o ni požádají
- si vytváří pozitivní představu o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvoj

Učitel

- umožňuje každému žákovi zažít úspěch
- zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat
- podle potřeby v činnosti pomáhá
- požaduje dodržování dohodnuté kvality a postupy

## **Kompetence občanské**

### **Žáci**

- respektují názor ostatních
- si formují volní a charakterové rysy
- se zodpovědně rozhodují podle dané situace
- aktivně se zapojují do sportovních aktivit
- rozhodují se v zájmu podpory a ochrany zdraví
- rozlišují a uplatňují práva a povinnosti vyplývající z různých rolí ( hráč, rozhodčí, divák ..)

### **Učitel**

- vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé
- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování
- umožňuje žákům, aby na základě jasných kritérií hodnotili své činnosti nebo výsledky

## **Kompetence pracovní**

### **Žáci**

- jsou vedeni k efektivitě při organizování vlastní práce
- spoluorganizují svůj pohybový režim
- využívají znalosti a dovednosti v běžné praxi
- ovládají základní postupy první pomoci

### **Učitel**

- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování
- vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti